مطبخ لها

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

كباب بالبرغل

الكمية تكفي ٥ الى ٦ أشخاص

ثلاثة أرباع الكوب من برغل الكبة
نصف كوب من الماء
نصف كيلوغرام من لحم الغنم أو العجل المفروم
ملعقة صغيرة من الملح
نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الحلو
ربع ملعقة صغيرة من كل من الفلفل الأسود ومسحوق الفلفل الأحمر الحرّيف
ملعقتا طعام من مسحوق النعناع المجفف
نصف كوب من الماء
زيت ذرة
٣ الى ٤ رؤوس بندورة (طماطم) مفرومة ومطهوّة.

التحضير

ينقع البرغل في الماء لمدة عشر دقائق. يضاف إليه اللحم والفلفل الحلو. يدعك الكلّ مع الماء بواسطة اليد حتى يمتزج الخليط جيداً. يوزّع المزيج إلى ١٥ الى ٢٠ كرة صغيرة. تسوّى كل كرة فوق سيخ خشبي. تنزع الأسياخ الخشبية من الكباب وترصف هذه الأخيرة في صينية مدهونة بالقليل من زيت الذرة. يخبز الكباب لمدة ١٠ الى ١٥ دقيقة في فرن حرارته ٤٠٠ درجة فهرنهايت. تقلب الصينية ومحتواها حتى تنضج كل جهات الكباب على نحو متساوٍ.
يقدّم الكباب ساخناً فوق مهد من البندورة المفرومة والمطهوة مع السلطة الخضراء.

سندويش التونة

الكمية تصنع ٤ سندويشات

علبة من لحم التونا الأبيض المعلب في الزيت
٨ شرائح من الخبز الأبيض
٢الى٣ ملاعق طعام من المايونيز
ملعقة صغيرة من البصل المفروم ناعماً
ملعقة صغيرة من الخردل
ملعقة طعام من كبيس الخيار المفروم ناعماً جداً
ملعقة طعام من عصير الليمون.

التحضير

يصفى لحم التونة من الزيت ويهرس بواسطة متن الشوكة. يضاف إليه المايونيز والبصل والخردل وكبيس الخيار والقليل من الفلفل الأسود. يبسط بعض هذا المزيج فوق شريحة خبز ويغطى بشريحة خبز ثانية. يقطع بعدها كل سندويش إلى مثلّثين. يزيّن الطبق بالخس الطازج والبندورة (الطماطم) والبطاطا المقلية.

عجة نخاعات

الكمية تكفي
٣ إلى ٤ أشخاص

٦ نخاعات غنم
٤ ملاعق طعام من الدقيق
ملح وفلفل أسود
بصلة متوسطة مفرومة
ربع باقة من البقدونس المفروم (اختياري)
بيضتان
زيت للقلي
ملعقة صغيرة من ذرور الخبز (باكينغ باودر).

التحضير

تسلق النخاعات وتهرس بواسطة مهرسة البطاطا اليدوية أو بمتن الشوكة.
يضاف إليها الدقيق والملح والتوابل والبقدونس، في حال استعماله، والبيض وذرور الخبز.
يسخن الزيت في مقلاة غير لاصقة أو في قدر العجة ويصب فوقه ملء ملعقتيّ طعام من مزيج العجة. حين تصبح إحدى الجهتين وردية اللون، تقلب قطعة العجة وتقلى من الجهة الأخرى. تقدّم هذه العجة فوق مهد من الخسّ بمثابة نوع لذيذ من المقبلات.

ملاحظة: مقلاة العجة هي مقلاة خاصة تحتوي على طبق موزّع الى أقسام عدة لقلي أقراص عجّة منفردة.

كاسترد بالجيلو الأحمر

الكمية تكفي ٣ أشخاص

كوبان من الحليب
ملعقة طعام من مسحوق الكاسترد
ملعقة طعام من السكر
نصف علبة من الجيلو بنكهة الفراولة مذوّبة في ربع كوب من الماء الساخن وربع كوب من الماء البارد.

التحضير

تذوب ملعقة طعام من مسحوق الكاسترد في نصف كوب من الحليب وتترك جانباً. يسخن كوب ونصف الكوب من الحليب، ويضاف إليه الكاسترد المذوب. يخلط الاثنان معاً حتى تبدأ الفقاقيع بالظهور. يسكب المزيج في أطباق الكاسترد وتترك الأطباق جانباً حتى تبرد تماماً. (يمكن وضع الأطباق في الثلاجة لمدة ساعتين). يحضر الجيلو ويسكب بعناية فوق الكاسترد. تعاد الأطباق إلى الثلاجة. يمكن تزيين الأطباق بالفاكهة المتنوعة والقشدة الطازجة المخفوقة.

أم علي (حلوى مصرية)

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

علبة من العجينة الجاهزة Puff Pastry
ثلاثة أرباع الكيلوغرام من القشدة الطازجة
٥ أكواب من الحليب المغلي مع ٤ ملاعق طعام من السكر
لوز، جوز، زبيب، فستق حلبي، بندق.

التحضير

تحوّل العجينة الجاهزة إلى قطع مستطيلة وتثقب بواسطة الشوكة. تخبز العجينة في فرن حرارته ٣٧٥ درجة فهرنهايت حتى تنتفخ وتصبح وردية اللون. تقطع العجينة المخبوزة إلى قسمين متساويين. يوضع أحد النصفين في صينية أو طبق زجاجي مقاوم لحرارة الفرن، ويغطى بالجوز والزبيب والبندق. يبسط من ثمّ القسم الثاني من العجينة المخبوزة ويصب فوقه الحليب المغلي. تدخل الصينية لمدة ٤٥ دقيقة إلى فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت. تخرج الصينية من الفرن وتترك حتى يبرد محتواها تماماً. يزين محتوى الصينية بالقشدة الطازجة والفستق الحلبي المطحون وزهر الليمون.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

حساء العدس والمعكرونة

الكمية تكفي ٣ إلى ٤ أشخاص

كوب من العدس الأسود
مكعبان من مرقة الدجاج
٦ أكواب من الماء
كوب من المعكرونة على شكل صدف
ملعقة طعام من معجون البندورة (الطماطم)
٢ الى ٣ فصوص مهروسة من الثوم
مقلية بملعقتي طعام من الزيت
ملعقة طعام من مسحوق النعناع
عصير ليمونتين.

التحضير

يغسل العدس ويوضع مع الماء في قدر فوق نار متوسطة لمدة ١٥ دقيقة. يضاف إليه مكعبا مرقة الدجاج. حين يصبح العدس شبه ناضج، تضاف إليه المعكرونة ومعجون البندورة. يطهى الكل معاً حتى ينضج العدس والمعكرونة. يضاف عصير الليمون إلى محتوى القدر. يقلى الثوم مع القليل من الزيت أو الزبدة في مقلاة منفصلة، ويضاف إليه النعناع. يسكب مزيج الثوم فوق الحساء، ويخلطان معاً. يقدّم هذا الحساء ساخناً مع الخبز.

ملاحظة:
يمتص هذا الحساء كل الماء في حال ترك لبعض الوقت. لذا، يفضل إضافة المزيد من الماء عند الحاجة.

سلطة النخاعات

التحضير

تنظّف النخاعات جيداً في الماء البارد. ثم تطهى في الماء المملح لمدة ٢٠ دقيقة مع ورقة غار وبصلة واحدة مفرومة و٤ الى ٥ حبات من البهار الحلو.

تصفى النخاعات من الماء وتقطع قطعاً كبيرة. تخلط بعدها مع البقدونس المفروم والبصل وعصير الليمون والملح وزيت الزيتون. يقدّم هذا الطبق بمثابة نوع من المقبلات.

الكمية تكفي شخصين إلى ٣ أشخاص

٦ نخاعات
بقدونس
بصل أخضر
عصير الليمون
زيت نباتي أو زيت زيتون.

بيض مقلي في شريحة خبز

التحضير

تستعمل قطاعة الحلويات لفتح دائرة وسط كل شريحة من الخبز الأبيض.
يسخن الزيت والزبدة في مقلاة غير لاصقة.
توضع شريحتا الخبز في المقلاة وتصب بيضة واحدة في المكان الفارغ في كل شريحة.
تخفف النار ويقلى البيض حتى يصبح البياض جامداً والخبز المحيط بالبيض وردي اللون.
ينقل البيض والخبز إلى طبق التقديم.
يرش فوقه الملح والفلفل الأسود. تقلى قطعتان من نقانق اللحم البقري في المقلاة نفسها مع شرائح بندورة.
ترصف النقانق وشرائح البندورة بمحاذاة البيض. يزيّن الطبق بالخس.
تقدم هذه الوجبة اللذيذة عند الفطور.

الكمية تكفي شخصاً واحداً

شريحتان من الخبز الأبيض
بيضتان
ملعقتا طعام من الزبدة والزيت
قطعتان من نقانق اللحم البقري
حبة بندورة (طماطم) مقطعة الى شرائح.

سندويش الحبش أو الدجاج المعلب

التحضير

يبسط القليل من المايونيز فوق إحدى جهتيّ شرائح الخبز الأربع. ترصف فوقها شرائح لحم الحبش، ويوضع فوقها الكبيس المخلل قبل تغطيتها بشريحة أخرى من الخبز. يجب الضغط جيداً على السندويش قبل تقطيعه إلى مثلثات.
تزيّن السندويشات بالخسّ والخضار قبل تقديمها.

ملاحظة: يفضّل تقديم لحم الحبش أو الدجاج مع الخبز الأسمر لأنه يجعل النكهة ألذّ.

الكمية تكفي شخصاً واحداً

٤ شرائح من الخبز الأسمر
٨ قطع من لحم الحبش أو الدجاج المعلب
مايونيز
بندورة (طماطم)
خس أخضر
كبيس مخلل.

بسكويت بالشوكولا

التحضير

تسحق قطع البسكويت على نحو خشن، بحيث تتحوّل كلّ قطعة إلى ٥أو ٦ قطع.
يوضع البسكويت المفتّت في وعاء ويخلط مع مخفوق الشوكولا بالبندق والبيضة.
يفترض أن يلتصق فتات البسكويت ببعضه عندئذ.
وإذا لم يكن كذلك، يجب إضافة بيضة أخرى.
يحضّر ورق الشمع ويسكب مزيج البسكويت على أحد طرفيه. يلفّ الورق بعدها مثل النقانق للحصول على لفافة طويلة.
توضع لفافة البسكويت في الثلاجة لمدة ساعتين.
تقطع اللفافة إلى قطع سماكتها ٢الى٣ سم وتقدّم قطع البسكويت مع العصير أو الشاي أو القهوة.

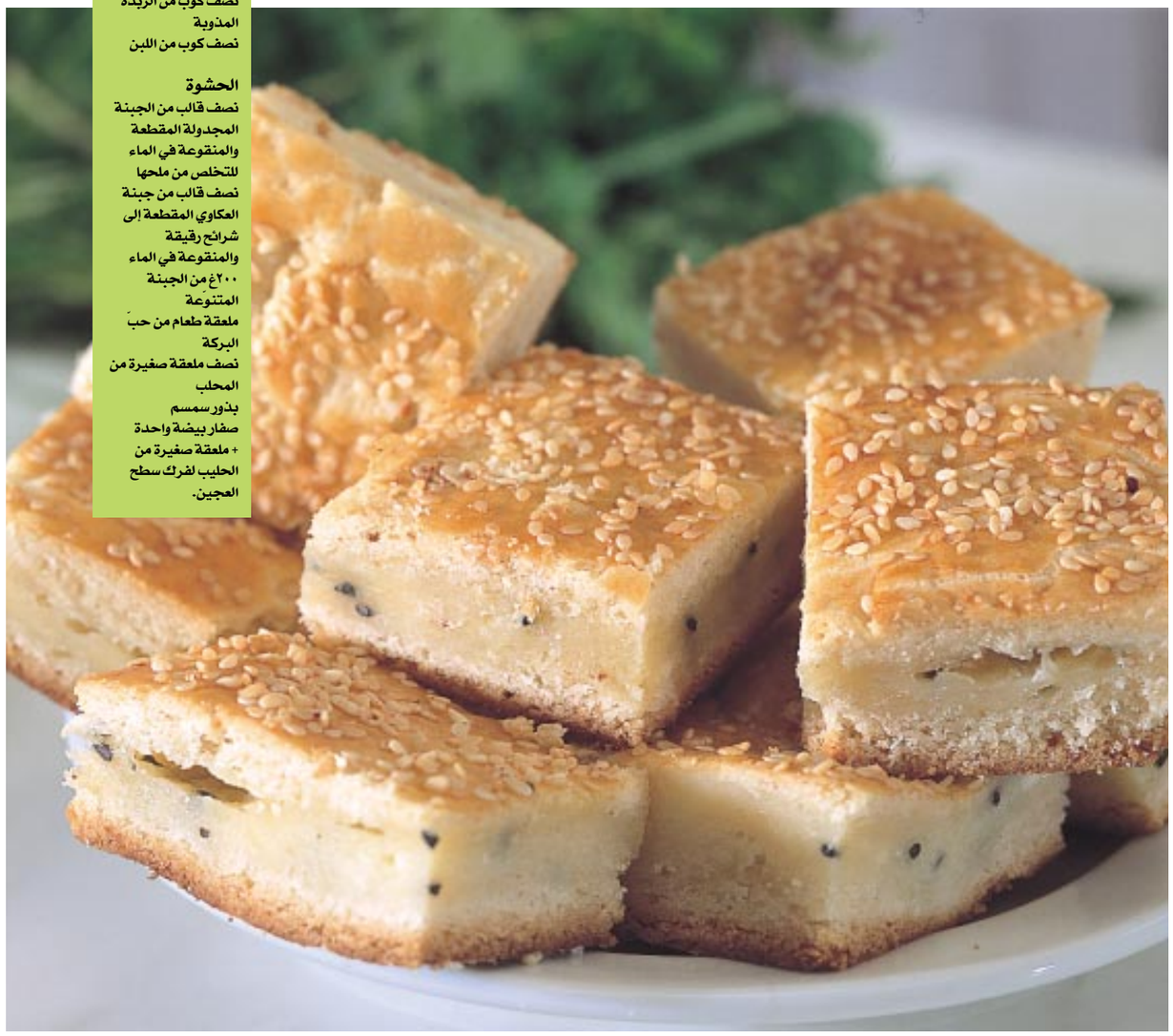
الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص

٥٠ قطعة من البسكويت العادي
٣ الى٤ ملاعق طعام من مخفوق الشوكولا بالبندق
بيضة واحدة.

مربعات الجبنة بجبة البركة

التحضير

تحضر العجينة وتترك جانباً لمدة ١٥الى٢٠ دقيقة حتى ترتاح.
تغسل الجبنة المجدولة والعكاوي وتوضع في مصفاة للتخلص من فائض الماء.
يخلط نوعا الجبنة في وعاء مع الجبنة المتنوعة المبشورة (غرويار، موزاريلا، أدام، شيدار...) وحب البركة والمحلب.
تقسم العجينة إلى كرتين.
ترقّ إحدى الكرتين وتبسط في قعر صينية متوسطة.
توضع فوقها حشوة الجبنة وتغطى بالعجينة الأخرى.
يدهن سطح العجينة بصفار البيض. ترش بذور السمسم فوق العجينة وتخبز في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى تصبح العجينة وردية اللون.
تقطع الى مربعات وتقدم فاترة بمثابة نوع من المقبلات.



الكمية تصنع ٢٤ إلى ٢٦ قطعة

العجينة
٣ أكواب ونصف الكوب من الدقيق
ملعقة صغيرة من الباكينغ باودر
نصف كوب من الزيت النباتي
نصف كوب من الزبدة المذوبة
نصف كوب من اللبن

الحشوة
نصف قالب من الجبنة المجدولة المقطعة والمنقوعة في الماء للتخلص من ملحها
نصف قالب من جبنة العكاوي المقطعة إلى شرائح رقيقة والمنقوعة في الماء
٢٠٠غ من الجبنة المتنوعة
ملعقة طعام من حبّ البركة
نصف ملعقة صغيرة من المحلب
بذور سمسم
صفار بيضة واحدة + ملعقة صغيرة من الحليب لفرك سطح العجين.

مطبخ لها

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

معكرونة مع الحبق والقشدة

الكمية تكفي شخصين إلى ٣ أشخاص

٢٥٠غ من معكرونة qənəp
كوب من القشدة الطازجة
٣ فصوص ثوم +
ربع كوب من زيت الزيتون
٤ ملاعق طعام من الحبق الطازج المفروم
ملعقتا طعام من جبنة البارميسان المبشورة
٧ الى ٨ قطع من جبنة البارميسان المكشوطة.

التحضير

تسلق المعكرونة في المياه الساخنة حتى تتضج.
تذوب الزبدة ويُقلى فيها الثوم قليلاً حتى يصبح لونه شاحباً.
تضاف القشدة الطازجة إلى الثوم ويترك الكل فوق النار حتى الغليان.
تضاف المعكرونة ويطهى الكل معاً، بشرط التحريك الدائم.
يُضاف الحبق المفروم وجبنة البارميسان المبشورة.
تسكب المعكرونة في طبق التقديم وتزيّن بالمزيد من أوراق الحبق وجبنة البارميسان المكشوطة.

فتة الدجاج بالأرز

الكمية تكفي ٦ أشخاص

دجاجة واحدة، مطهوة ومنزوعة الجلد والعظام
٤ أكواب من مرق الدجاج
كوبان من الأرز الطويل
نصف كوب من الصنوبر
ملعقة طعام من الزبدة
رغيفان من الخبز العربي مقطعان إلى مربعات الواحدة منها ٢,٥ سم ومحمصة
٣ أكواب من اللبن العادي
فصان مهروسان من الثوم.

التحضير

تقطع الدجاجة إلى مكعبات صغيرة وتوضع جانباً. توضع بعض التوابل مع مرق الدجاج في قدر كبيرة فوق نار قوية حتى الغليان. تخفّف بعدها النار ويضاف الأرز المغسول إلى محتوى القدر. يحرّك الكل جيداً ويطهى لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى يتم امتصاص كل المرق وينضج الأرز. يقلى الصنوبر في ملعقة طعام من الزبدة، ويوضع جانباً.

يرصف الخبز المحمّص في طبق التقديم، ويسكب فوقه مزيج الأرز المطهو. ترصف بعدها قطع الدجاج فوق الأرز، ويسكب اللبن الممزوج مع الثوم في الأعلى. يزيّن الطبق بالصنوبر المقلي. يمكن تناول هذا الطبق ساخناً أو فاتراً.

كرات الدجاج بالمعكرونة مع صلصة البندورة والجبن

التحضير

يوضع اللحم في وعاء ويضاف إليه الملح والتوابل والبصل والبيضة والبقدونس والخبز المنقوع. يخلط الكل معاً. تحضّر كرات صغيرة أصغر من الجوز وتقلى في الزيت ثم تصفى وتوضع جانباً.

في قدر أخرى، توضع ٤ الى ٥ ملاعق طعام من الزيت ويقلى فيها البصل. تضاف هريسة البندورة وبعض الملح وأوراق الحبق الطازج. يطهى الكل معاً للحصول على صلصة متوسطة الكثافة.

تغمس كرات الدجاج في هذه الصلصة وتطهى لبعض الوقت.

تسلق معكرونة الفيتوتشيني حتى تصبح شبه ناضجة. تصفى من الماء وتقلى في القليل من الزبدة. ترصف المعكرونة في وسط الطبق وينثر فوقها القليل من جبنة البارميسان. ترصف بعدها كرات الدجاج والصلصة حول الفيتوتشيني. يقدم الطبق ساخناً بمثابة طبق رئيسي.

الكمية تكفي ٣ إلى ٤ أشخاص

نصف كيلوغرام من لحم الدجاج المفروم
بصلة صغيرة مفرومة ناعماً
ملعقتا طعام أو ثلاث ملاعق من البقدونس المفروم ناعماً، ملح وبهار وفلفل أبيض
بيضة واحدة + نصف سندويش خبز افرنجي منقوع بقليل من مرق الدجاج
زيت لقلي الكرات.

صلصة البندورة: بصلة واحدة مفرومة + كوبان أو ثلاثة أكواب من هريسة البندورة + ملعقتا طعام من الحبق الطازج + ٤ الى ٥ ملاعق طعام من الزيت.
فتوتشيني (معكرونة) لتناولها مع الطبق.

ضلع الغنم المحشو بالأعشاب

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ٢٠ دقيقة + التخليل
مدة الطهو ٢٥ دقيقة + ٤٥ دقيقة للفاصوليا

عليك تخصيص ثلاث شرائح لحم لكل شخص، وعليك بالتالي تحضير ضلعين من ست شرائح.

يوضع ضلعا الغنم في طبق غير معدني. يخلط الخل والزيت والبصل والأعشاب والفلفل الأسود، ويصبّ المزيج فوق لحم الغنم. يغطى الطبق ويوضع في البراد ويترك منقوعاً لمدة ٤ ساعات على الأقل. يحمى الفرن مسبقاً إلى ٢٠٠ درجة مئوية. يخرج ضلعا الغنم من النقيع المخلل، ويشويان لمدة ٣٠ دقيقة (١٥-٢٠ دقيقة لكل ٤٥٠ غ).

في غضون ذلك، تحضّر الصلصة. يصفى السائل المخلل في طنجرة، ويضاف إليه الخل والمرق. يوضع المزيج على النار حتى الغليان، ثم يترك يغلي لمدة ٢٠ دقيقة.

يقسم كل ضلع إلى نصفين ويقدّم مع أوراق سبانخ ذابلة بالصلصة وسلطة الفاصوليا. يزين الطبق بالقصعين المقلي. في الحصة الواحدة: ٤١٠ وحدات حرارية، ٢٤ غ من الدهن.

(أي.بي.سي. سنديكيشن)

٢ضلعان من الغنم
٣٠٠ مل (كوب وربع الكوب) من الخل الأبيض
٦٠مل (ربع كوب) من زيت الزيتون
بصلة، مقطعة إلى شرائح
٢ملعقتا طعام من الصعتر الطازج
٢ملعقتا طعام من المردقوش الطازج
٣٠٠مل (كوب وربع الكوب) من الخل الأحمر (كوب وربع الكوب) من مرق الغنم

سلطة الفاصوليا

ينقع ٣٥٠ غ من الفاصوليا البيضاء الصغيرة طوال الليل. يحمى الفرن مسبقاً إلى ١٨٠ درجة مئوية. تصفى الفاصوليا وتوضع في طبق مقاوم لحرارة الفرن. يضاف الماء إلى الطبق حتى يصل إلى ثلثي مستوى الفاصوليا. تضاف إليه ٦ فصوص ثوم، و٢ ملعقتا طعام من القصعين المفروم. تضاف التوابل إلى الطبق ويسكب فوقه ٩٠ مل (٦ ملاعق طعام) من زيت الزيتون. يغطى الطبق ويطهى في الفرن لمدة ٤٥ دقيقة.

البطاطا المحشوة باللحم والسبانخ

الكمية تكفي ٣ إلى ٤ أشخاص

٦ الى ٨ رؤوس بطاطا متوسطة الحجم
١٠٠غ من السبانخ المسلوق والمفروم
٢٠٠غ من اللحم المفروم + ملعقة طعام من الزبدة أو الزيت
ملعقة طعام من معجون البندورة (الطماطم)
بصلة متوسّطة مفرومة
٦ الى ٨ ملاعق طعام من جبنة الشيدار الممزوجة مع جبنة الغرويار
ملح - فلفل أبيض
٣ الى ٤ ملاعق طعام من الماء.

التحضير

تثقب رؤوس البطاطا بالشوكة وتخبز في المايكروويف حتى تصبح القشرة طرية وتنضج البطاطا. يقطع كل رأس بطاطا أفقياً إلى قسمين ويغرف اللب منه.

ترصف قطع البطاطا الفارغة في صينية. يوضع لب البطاطا المشوية في وعاء آخر. يقلى البصل مع الزبدة. يضاف إليه اللحم ومعجون البندورة والملح والفلفل الأسود و٣ الى ٤ ملاعق طعام من الماء للحصول على الحشوة. يضاف السبانخ المطهو إلى المزيج ويخلطان معاً. يضاف من ثم لبّ البطاطا المفروف إلى هذا المزيج.

تحشى قطع البطاطا الفارغة بهذه الحشوة وتنثر فوقها الجبنة. تخبز قطع البطاطا المحشوة في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى تذوب الجبنة.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

صفيحة الدجاج

الكمية تصنع ٢٠ قطعة

٣ أكواب من الدقيق
ملعقة صغيرة من الخميرة
ملعقة صغيرة من الملح
كوب وربع الكوب تقريباً من الماء ثلاثة أرباع الكوب أو كوب واحد من الزيت.

الحشوة
٣ ملاعق طعام من البصل المفروم
نصف كيلوغرام من لحم الدجاج المفروم (أفخاذ وصدور)
رأسان كبيران من البندورة (الطماطم) مقطعان إلى مكعبات صغيرة
نصف كوب من الصنوبر المقلي
نصف كوب من الفلفل الأحمر والأخضر المقطع إلى مكعبات صغيرة، ملح وفلفل أسود
رشة بهار.

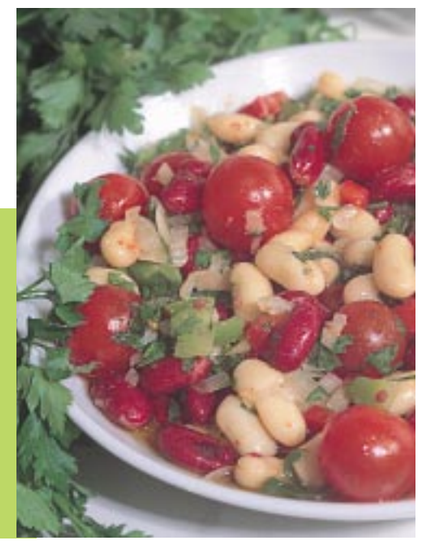
التحضير

يخلط الدقيق مع الزيت والخميرة والملح والماء. يدعك الكلّ جيداً للحصول على عجينة. تترك العجينة في مكان دافئ حتى ترتاح وتغطى بقطعة قماش رطبة لمدة نصف ساعة.

يخلط لحم الدجاج مع البصل والبندورة والفلفل الأحمر والأخضر والصنوبر والقليل من الملح ومسحوق الفلفل الأسود.

يستعمل بعض الدقيق لرقّ العجينة إلى مستطيل كبير. تستعمل قطاعة البسكويت لتقطيع المستطيل إلى دوائر. تبسط الحشوة فوق دوائر العجين ويرشّ فوقها الصنوبر. تخبز القطع في فرن متوسط الحرارة حتى ينضج اللحم وتصبح العجينة وردية اللون. ويمكن دهن القطع بالزيت قبل خبزها.

سلطة الفاصوليا الحمراء والبيضاء



التحضير

في حال استعمال الفاصوليا المعلبة، تصفى وتغسل جيداً. توضع الفاصوليا في طبق السلطة مع البصل والثوم والخل والبقدونس وعصير الليمون والبندورة والفلفل وأوراق النعناع والملح والفلفل الحلو. يخلط الكل جيداً ويترك لمدة ساعتين أو ثلاث ساعات في الثلاجة. تقدم هذه السلطة مع أي نوع من اللحم أو السمك المشوي.

الكمية تكفي ٦ أشخاص

كوب من الفاصوليا الحمراء
كوب من الفاصوليا البيضاء
بصلة متوسطة مفرومة أو ٣ الى ٤ أعناق من البصل الأخضر
٢ الى ٣ فصوص مهروسة من الثوم
ربع كوب من الخلّ الأحمر
ملعقتا طعام من عصير الليمون
١٠ الى ١٥ حبة من البندورة الصغيرة (الطماطم) أو ٢ الى ٣ رؤوس من البندورة المقطعة إلى مكعبات صغيرة
كوب من الفلفل الأحمر والأخضر المقطع إلى مكعبات صغيرة
ربع كوب من البقدونس المفروم
١٠ الى ١٢ ورقة نعناع كاملة
ملح + نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الحلو
ربع كوب من زيت الزيتون أو الزيت النباتي.

حساء الكراث مع الجاموس والصلصة

الكمية تكفي ٤ أشخاص

١,٥ كيلوغرام من الكراث المقطع (يجب استعمال الجزء الطري فقط)
٦ أكواب من مرقة الدجاج
ملعقتا طعام من معجون البندورة (الطماطم)
عصير ليمونتين
رشّة من الفلفل الأسود
ملعقتا طعام من الزبدة
ملح حسب الذوق.

التحضير

يقلى الكراث في القليل من الزبدة لمدة ٥ الى ٦ دقائق، ثم يخلط مع المرق في قدر كبيرة. يضاف البندورة وعصير الليمون والفلفل الأسود إلى القدر. يترك الكلّ فوق نار قوية حتى الغليان. تخفّف بعدها النار ويترك محتوى القدر يغلي برفق لمدة ١٥ الى ٢٠ دقيقة تقريباً حتى ينضج الكراث.

ملاحظة: يمكن إضافة رأسين من البطاطا المقشّرة والمقطّعة إلى مكعبات، إلى الحساء.

فطائر بانكيك

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

كوبان من الدقيق
ملعقتان صغيرتان ونصف الملعقة من الباكينغ باودر
ربع ملعقة صغيرة من الملح
ملعقتا طعام من السكر
بيضة مخفوقة
كوب ونصف الكوب من الحليب
ربع كوب من الزيت النباتي.

التحضير

تخلط المكونات الأربعة الأولى مع بعضها. يخلط البيض مع الحليب والزيت النباتي ويضاف المزيج إلى المكونات الجافة.
يحرك الخليط لترطيب الدقيق. يجب أن يكون الخليط كثير الكتل.
يخبز المزيج فوق مصبّع ساخن أو في مقلاة غير لاصقة حتى ينتفخ.
تقلب الفطائر إلى الجهة الأخرى لجعلها بنيّة.
تقدّم الفطائر مع العسل أو شراب الكراميل المركّز.

الأرز البسمتي مع الزبيب وجوز الهند

الكمية تكفي شخصين إلى ٣ أشخاص

كوبان من الأرز البسمتي
+ كوبان ونصف الكوب من الماء
رشة من الزعفران الأصفر
نصف كوب من جوز الهند
ربع كوب من الزبيب المقلي في ملعقة طعام من الزبدة
+ ملح.

التحضير

يغسل الأرز تحت المياه الباردة مرات عدة حتى تصبح مياه الغسل شفافة.
يوضع كوبان ونصف الكوب من الماء في قدر.
يضاف إليه الأرز ورشة من الزعفران. تغلق القدر ويطهى الأرز لمدة ١٢ دقيقة فوق نار خفيفة.
ترفع القدر عن النار وتترك مغطاة لمدة ١٠ دقائق إضافية من دون فتحها أبداً.
يضاف بعدها جوز الهند والزبيب المقلي إلى الأرز ويحرك الكلّ بواسطة الشوكة.
يرشّ بعض الملح فوق الأرز بعد طهوه لمنحه نكهة.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

حساء اليقطين

الكمية تكفي
٣ إلى ٤ أشخاص

نصف كيلوغرام من اليقطين
كوبان من الحليب
٢ الى ٣ شرائح من الخبز الأبيض
رشة من الملح والفلفل
وجوزة الطيب
٧٥غ من الزبدة
كمية كافية من الماء لسلق اليقطين.

التحضير

يقشر اليقطين وينظف ويقطع إلى قطع كبيرة. يوضع الماء في قدر فوق النار ويسلق اليقطين مع بعض الملح حتى ينضج. ثم يهرس بواسطة خلاطة الطعام. ويضاف إليه الحليب وشرائح الخبز. يطهى الكل لمدة ١٠ دقائق فوق نار متوسطة. تضاف الزبدة المذوبة إلى الحساء ويقدم ساخناً.

ملاحظة:
يمكن تقديم القشدة الطازجة مع هذا الحساء.
يمكن تقديم حساء اليقطين في رؤوس يقطين صغيرة مفرغة ومنظفة.

شرائح جبنة البري المقلية

الكمية تكفي ٨ إلى ١٠ أشخاص

٨ الى ١٠ شرائح من جبنة البري 8ili9
١٠٠ غ لكل شخص
٨ الى ١٠ شرائح من الخبز الأبيض من دون القشرة
ربع باقة من البقدونس
برش ليمونة واحدة
فصان من الثوم
٣ بيضات مخفوقة
دقيق وزيت للقلي
وسلطة خضراء
١٠ إجاصات معلبة.

التحضير

تقطع الجبنة إلى شرائح لإعداد حصص من ١٠٠ غ لكل شخص.
يفتّت الخبز الطازج في خلاطة الطعام، ويضاف إليه الثوم وبرش الليمون والبقدونس.
تغمس كل قطعة جبنة في الدقيق، ومن ثم في البيض، وبعدها في مزيج فتات الخبز.
تحفظ شرائح الجبنة في قسم التجليد من الثلاجة لمدة ساعة أو طوال الليل.
يسخن الزيت في مقلاة وتقلى فيه شرائح الجبنة حتى تصبح القشرة وردية اللون.
تقدّم شرائح الجبنة مع السلطة الخضراء والإجاص المغلّف بالسكر المحروق.
الإجاص المغلف بالسكر المحروق
يقلى الإجاص في الزبدة، ويرش فوقه السكر البني.
يتابع القلي. وحين يظهر لون الكاراميل، ترفع المقلاة عن النار ويقدم الإجاص مع السلطة.

حساء الفطر المجفف

التحضير

يطهى الحساء فوق النار حتى يبدأ بالغليان. تخفف النار ويترك الحساء يغلي لمدة ٨ دقائق إضافية.
يضاف ربع كوب من القشدة الطازجة إلى الطنجرة.
يضاف كوبان من الجزر المقطع إلى مكعبات صغيرة والمقلي.
يزيّن الطبق بالبقدونس.

ملاحظة: إذا أردت جعل الحساء كثيفاً، عليك قلي ٥٠ غ من الدقيق في ٥٠ غ من الزبدة. يضاف هذا المزيج إلى الحساء ويخلط معه جيداً حتى درجة الغليان.

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

٧٥غ من الفطر المجفف المتنوع
كوبان من الماء
٨ أكواب من مرقة الدجاج
رأس أو رأسان مفرومان من الكراث
٥٠غ من الزبدة + ملعقة طعام من الزيت
٧٥٠غ من لحم صدر الدجاج
ربع كوب من القشدة الطازجة
كوبان من الجزر المقطع إلى مكعبات والمقلي
بقدونس للزينة.

٧٥غ من الفطر المجفف المتنوع، المنقوع في كوبين في الماء لمدة ١٢ساعة
رأس من الكراث مقطع إلى مكعبات صغيرة
٧٥٠غ من صدر الدجاج المقطع إلى مكعبات صغيرة والمقلي في ٥٠غ من الزبدة وملعقة طعام من الزيت. يخرج اللحم من المقلاة وتضاف إليه بصلتان متوسطتان مع الكراث المفروم والفطر المصفى.
تصبّ ٨ أكواب من مرقة الدجاج مع كوبين من عصير الفطر، بحيث يتمّ الحصول على ١٠ أكواب من الحساء السائل.

سلة الدجاج بالفطر

التحضير

يقلى البصل في قدر في مزيج الزيت والزبدة.
يضاف الكراث ويتابع القلي.
يضاف الفطر إلى الكراث والبصل. يطهى الكل معاً حتى يجري امتصاص كل الماء.
تضاف ملعقة طعام من الدقيق إلى المزيج السابق. يضاف لحم الدجاج المقلي إلى المزيج.
تضاف ملعقة طعام من مرق الدجاج أو مكعبان من مرقة الدجاج مع كوب من الماء. يطهى الكل معاً حتى يجري امتصاص الماء.
يضاف كوب من القشدة الطازجة ويخلط الكل معاً.
تقلى رقائق العجينة الجاهزة في الزيت. يجب الضغط بواسطة كوب على وسط العجينة أثناء القلي لمنحها شكل الطبق العميق.
تصفى رقائق العجينة المقلية فوق محارم ورقية. تحشى سلال العجين بحشوة الدجاج.

ملاحظة: تقدم هذه الوجبة ساخنة.

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

بصلتان متوسطتان مقطعتان إلى شرائح
رأسان من الكراث مقطعان على نحو مائل
نصف كيلوغرام من الفطر الطازج المقطع إلى شرائح
٦ الى ٨ قطع من صدر الدجاج مقطعة إلى شرائح طويلة ورفيعة ومقلية في الزيت والزبدة
٦ الى ٨ رقائق من العجينة الجاهزة ɟoll ɹnıɟɹɐd.

جاتوه اللوز والشوكولا

٣٠٠غ من بياض البيض في حرارة الغرفة
٣٠غ من السكر
١٢٥غ من اللوز المقشر والمطحون مع ١٢٥غ من السكر الناعم للحصول على مسحوق اللوز
٥٠غ من الحليب
رقائق شوكولا
مسحوق الكاكاو.

قشدة الزبدة (الكريما بالشوكولا)
٦٠غ من السكر
١٧٥غ من بياض البيض
٣٣٠غ من السكر المغلي مع ٨٥غ من الماء للحصول على شراب السكر المركز
٦٠٠غ من الزبدة في حرارة الغرفة.

تحضير القشدة

يخفق بياض البيض حتى يصبح المزيج زغباً. يضاف إليه السكر ويتابع الخفق حتى الحصول على مزيج أبيض ولامع وجامد على اللمس.
يضاف شراب السكر المركز تدريجياً إلى محتوى وعاء الخلاطة. يتابع الخفق حتى يصبح مزيج الميرنغ بارداً.
تضاف الزبدة، بمعدل قطعة واحدة كل مرة، حتى يصبح المزيج قشدياً وأبيض اللون.
يضاف ١٥٠ غ من الشوكولا الباردة والمذوبة إلى الخليط. يخلط الكل معاً ويستعمل الخليط لوضعه بين طبقتيّ الجاتوه.

تحضير الجاتوه

يخفق بياض البيض في الخلاطة. يضاف إليه السكر تدريجياً للحصول على رغوة دبقة.
يضاف مسحوق اللوز إلى المزيج ويخلط الكل بواسطة ملعقة خشبية.
يوضع المحتوى في كيس القشدة المزوّد برأس للزينة ويسكب على شكل قطع فردية في صينية غير لاصقة أو فوق ورق البرشمان (ورق الجاتوه) الموضوع في قعر صينية عادية.
تدخل الصينية لمدة ٥٥الى٦٠ دقيقة إلى فرن حرارته ٢٠٠ درجة فهرنهايت. (لا تفتحي الفرن أبداً للتحقّق من الجاتوه، واكتفي بالنظر عبر نافذة الفرن).
توضع طبقة من قشدة الزبدة بين قطعتيّ الجاتوه حين يبرد تماماً.
ينثر مسحوق الكاكاو فوق قطع الجاتوه قبل تقديمها. هذا الجاتوه خفيف جداً ولذيذ الطعم.

معكرون بجوز الهند والشوكولا

التحضير

يخفق بياض البيض في مخفقة الجاتوه. وحين يبدأ بالتحوّل إلى رغوة بيضاء، يضاف إليه السكر تدريجياً شرط متابعة الخفق على الدوام حتى الحصول على مزيج لامع وكثيف ودبق. يضاف برش الليمون ومسحوق جوز الهند. ثم يوضع هذا المزيج في قدر فوق النار ويحرك على الدوام بواسطة ملعقة خشبية. يترك فوق النار لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة حتى يسخن جيداً. بعدها يضاف مسحوق الفانيلا ويترك المزيج جانباً لمدة ٣٠ دقيقة. ثم يبسط بواسطة متن الملعقة فوق صينية غير لاصقة أو فوق صينية مكسوة بورق البارشمان (ورق الجاتوه). تدخل الصينية إلى فرن حرارته ٣٠٠ درجة فهرنهايت حتى يصبح محتواها وردي اللون وتظهر الفقاقيع في المعكرون. تلصق حبتا معكرون معاً بواسطة مربى المشمش أو الشوكولاته المذوبة. تغمس جهة من المعكرون في الشوكولاته المذوبة ويرش القليل من الفستق الحلبي المطحون فوقها.

الكمية تصنع ٢٠ إلى ٣٠ حبة من المعكرون

كوب من بياض البيض (بياض ٧ بيضات)
٧ فناجين قهوة من السكر
٤ أكواب من مسحوق جوز الهند
ملعقة صغيرة من برش الليمون
رشة فانيلا
شوكولاته مذوبة
فستق مطحون للزينة.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

شرائح السلمون بالفستق

الكمية تكفي
١٠ إلى ١٢ شخصاً

الطبقة العلوية
٢٠٠غ من الفستق المطحون
٢ الى ٣ فصوص مهروسة من الثوم
نصف كوب من زيت الزيتون
تخلط هذه المكونات مع بعضها لإعداد الحشوة.

لتخليل السلمون قبل يوم واحد
١٠الى ١٢ قطعة من شرائح السلمون
نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
كوب من زيت الزيتون
٥ الى ٦ فصوص مهروسة من الثوم
ملعقة طعام من الشومر أو الشبث الطازج أو المجفف.

التحضير

تدهن شرائح السلمون بزيت الزيتون. ثم تبسط حشوة الفستق فوق الشرائح. ويسكب المزيد من زيت الزيتون فوق كل شريحة.
بعدها توضع شرائح السلمون في طبق زجاجي مقاوم لحرارة الفرن أو صينية غير لاصقة وتخبز لمدة ٨ الى١٠ دقائق في فرن حرارته ٣٧٥ درجة فهرنهايت.

يقدم الطبق مع الصلصة والبروكولي المقلي والجزر المقلي بعد سلقهما.
ويستعمل قسم من الطبقة العلوية المذكورة أعلاه ويضاف إليه المزيد من زيت الزيتون لمنحه قوام الصلصة.

الحبش بالفاكهة المجففة

الكمية تكفي
١٠ إلى ١٢ شخصاً

نصف كيلوغرام من صدر الحبش
١٠٠غ من المشمش المجفف المقطع إلى أرباع
٥٠غ من الجوز
٥٠غ من الفستق
١٠٠غ من الكستناء المسلوقة والمقشرة
نصف كوب من القشدة الطازجة
ملعقة طعام من الملح
١٠٠غ من الزبدة ممزوجة مع نصف ملعقة صغيرة من إكليل الجبل للحصول على معجون
ديك حبش وزنه ٤ كيلوغرام.

التحضير

يغسل ديك الحبش ويجفف على المحارم الورقية. ينثر الملح والفلفل الأبيض فوقه وداخل تجويفه.

إعداد الحشوة

يوضع لحم صدر الحبش في خلاطة الطعام. تضاف إليه القشدة الطازجة وبعض الملح والفلفل الأبيض. يوضع اللحم المغسول في وعاء، ويضاف إليه الجوز والمشمش والكستناء المفرومة.

في وعاء آخر، يخلط ١٠٠ غ من الزبدة مع إكليل الجبل المفروم. يحشى صدر الحبش بمعجون الزبدة تحت الجلد.

توضع الحشوة في تجويف ديك الحبش. تربط أرجل الحبش معاً ويدهن سطحه بالمزيد من الزبدة المذوبة.

يحضر مهد من المطيبات أو bouquet garni في القدر الخاصة بالحبش.

يوضع مكعبان من مرقة الدجاج مع ثلاثة أكواب من الماء.

يوضع الحبش في القدر من دون غطاء ويطهى لمدة ٣٠ الى ٤٠ دقيقة في فرن حرارته ٤٠٠ درجة فهرنهايت.

يوضع الغطاء أو ورق الألمنيوم فوق القدر ويتابع الطهو لمدة ٣ ساعات، شرط استعمال العصائر الموجودة في قعر القدر لتبليل الحبش من وقت إلى آخر.

بعد ٣ ساعات، يتم اختبار الحبش للتأكد من نضوجه وذلك بلمس صدره بواسطة الإصبع. إذا كان اللحم طرياً عند اللمس، يعني أنه نضج.

تصفى الصلصة ويقدم الحبش مع الخضار المغطاة بالسكر المحروق على النحو التالي: يوضع ٥٠ الى ٧٥ غ من الزبدة في مقلاة ويقلى فيها الجزر والمشمش والكستناء والأناناس.

تضاف ملعقة طعام من السكر البني. يخلط الكل معاً ويقدم مع لحم الحبش.

صلصة الحبش مع الكستناء
٣٠ غ من الزبدة
١٠٠غ من الكستناء المسلوقة والمفرومة، ملعقة صغيرة من السكر
كوبان من عصير الطهو المستخرج من الحبش
يوضع الكل فوق النار حتى يغلي لمدة ٣ دقائق ثم يخلط بواسطة خلاطة الطعام.

ملاحظة: يمكن استعمال أوراق إكليل الجبل الطازجة لتزيين الحبش.

البطاطا بالقشدة

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

٧ الى ٨ رؤوس متوسطة من البطاطا مقشرة ومقطعة إلى شرائح متوسطة الكثافة.
بصلتان متوسطتان مفرومتان
باقة من البقدونس المفروم
كوبان ونصف الكوب من القشدة الطازجة
ملح وفلفل أبيض
نصف كوب من جبنة البارميسان.

التحضير

ترصف طبقة من شرائح البطاطا في صينية غير لاصقة أو في طبق زجاجي مقاوم لحرارة الفرن.

يرش فوقها الملح والفلفل الأبيض والبصل وجبنة البارميسان والبقدونس.

ترصف بعدها طبقة أخرى من شرائح البطاطا وتكرر العملية نفسها كما في السابق.

توضع طبقة ثالثة من البطاطا ومن ثم طبقة رابعة شرط تكرار الخطوات نفسها.

يصب كوبان ونصف الكوب من القشدة فوق البطاطا وتدخل الصينية لمدة ٥٠ الى ٦٠ دقيقة إلى فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى يصبح سطحها ورديا والبطاطا ناضجة.

ملاحظة: هذا الطبق ممتاز مع أي نوع من أطباق اللحم أو الدجاج أو السمك.

جاتوه جاف "سوكسيه"

الكمية تكفي
١٠ إلى ١٢ شخصاً

٣٠٠غ من بياض البيض (بياض ١٠ بيضات)
٣٠٠غ من السكر
١٢٥غ من اللوز المقشّر مطحون مع ١٢٥غ من السكر الناعم للحصول على مسحوق اللوز
٥٠غ من الحليب
٥٠٠غ من شرائح اللوز المحمصة والمهروسة سكر ناعم للزينة.

قشدة الزبدة (الكريما)
٦٠غ من السكر
١٧٥غ من بياض البيض (بياض ٥ الى ٦ بيضات)
٣٣٠غ من السكر مغلية مع ٨٥ غ من الماء في حرارة ١٢٠ درجة مئوية
٦٠٠غ من الزبدة في حرارة الغرفة.

إعداد قشدة الزبدة

يخفق بياض البيض في مخفقة الجاتوه حتى يصبح أبيض وزغباً.

يطهى السكر والماء في قدر فوق النار ويضاف شراب السكر تدريجياً إلى مزيج المرينغ.

يخفق الكل حتى يصبح المزيج لامعاً وخفيفاً وبارداً.

تضاف الزبدة إلى هذا الخليط بمعدل قطعة واحدة كل مرة فيما لا تزال المخفقة قيد التشغيل.

يتم الحصول أخيراً على قشدة زبدة زغبة وخفيفة.

ملاحظة: يمكن إضافة أي منكه مثل الفانيلا أو برش الليمون إلى هذه القشدة.

تحضير الجاتوه

يخفق بياض البيض في الخلاطة الكهربائية الى ان يصبح أبيض وكثيفاً. ثم يضاف إليه السكر تدريجياً للحصول على مزيج دبق.

يضاف مسحوق اللوز ويخلط الكل بواسطة ملعقة خشبية.

يوضع المزيج في كيس القشدة ويسكب فوق ورق البرشمان (ورق الجاتوه) في شكل دائري للحصول على اسطوانتين.

تدخل الصينية لمدة ساعة كاملة إلى فرن حرارته ٢٠٠ درجة فهرنهايت حتى ينضج الجاتوه ويجمد.

توضع طبقة من قشدة الزبدة بين الاسطوانتين وحول حواف الجاتوه. يزين الجاتوه باللوز المحمص والمطحون ويرش فوقه السكر قبل تقديمه.

تورتة التفاح

التحضير

تذوّب زبدة المرغرين في قعر صينية دائرية غير لاصقة قطرها ٢٨الى٣٠ سم.

يبسط السكر البني فوق المرغرين.

ترصف قطع التفاح في طبقتين أو ثلاث طبقات فوق السكر البني شرط رش المزيد من القرفة بين الطبقات.

يغطى سطح التورتة بطبقة سميكة من العجينة الجاهزة وتثقب هذه العجينة بواسطة الشوكة.

تخبز التورتة لمدة ٥٥ الى٦٠ دقيقة في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى تبدأ الفقاقيع بالظهور حول حواف الصينية ويصبح سطح التورتة ورديا جداً.

تخرج الصينية من الفرن وتترك جانباً لمدة ١٠ دقائق، ثم تقلب حتى يصبح التفاح في الأعلى.

تقدم التورتة مع القشدة الطازجة أو البوظة، شرط تناولها فاترة.

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

٢٥٠غ من زبدة المرغرين أو الزبدة القليلة الدسم
٧ الى ٨ تفاحات خضراء مقشرة ومقسمة إلى ٤
نصف كوب من السكر البني
٢٠٠غ من العجينة الجاهزة Puff Pastry
ملعقة صغيرة من القرفة.

جاتوه بالفاكهة المجففة

التحضير

تخفق الزبدة مع السكر الناعم حتى الحصول على مزيج قشدي وخفيف.

يضاف البيض، بمعدل بيضة واحدة كل مرة، ويتابع الخفق بواسطة خفاقة الجاتوه.

يضاف الدقيق والباكينغ باودر ومسحوق الزنجبيل والقرفة والفلفل الأبيض. تصفى الفاكهة من الماء وتخلط مع العجينة السابقة.

يوضع ورق البرشمان في قعر قالب جاتوه دائري قطره ٢٨ سم.

يحمى الفرن مسبقاً إلى حرارة ٢٥٠ درجة فهرنهايت ويخبز فيه الجاتوه لمدة ساعة تقريباً.

يغطى الجاتوه بورق الألمنيوم في منتصف عملية الخبز لتفادي الاحتراق. يجب متابعة الخبز إلى أن يخرج العود الخشبي نظيفاً بعد غرزه في الجاتوه.

يوضع الجاتوه خارج الفرن حتى يبرد ثم يغلف بعجينة المرصبان بعد دهن قالب الحلوى بمربى المشمش حسب الرغبة.

الكمية تكفي ١٠ إلى ١٢ شخصاً

٤٠٠غ من الزبدة
كوب ونصف الكوب من السكر الناعم
٤ بيضات
كوبان من الدقيق
ملعقة صغيرة من الباكينغ باودر
ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل
ملعقة صغيرة من القرفة
رشة من الفلفل الأبيض.
الحشوة
كوب من الزبيب الأصفر وكوب من الزبيب الأسود منقوعان في الماء لمدة ٢٤ ساعة على الأقل
نصف كوب من قشر البرتقال والليمون المحلى
نصف كوب من الكرز المجلد الأحمر والأخضر المفروم
كوب من عصير البرتقال
برش ليمونة واحدة.

مطبخ لها

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

سلطة الأميرة ديانا

الكمية تكفي
٦ إلى ٨ أشخاص

٢٥٠غ من معكرونة fiocchetti (على شكل فراشة) مسلوقة ومغسولة بالمياه الباردة
علبة متوسطة من الأناناس المصفى والمقطّع
رأس متوسط من الفلفل الأخضر المقطع إلى مكعبات صغيرة
رأس متوسط من الفلفل الأحمر المقطع إلى مكعبات صغيرة
تفاحتان مقطعتان إلى مكعبات صغيرة مع قشرتها
١٠٠غ من لحم السرطان المقطع إلى مكعبات
١٠٠غ من الفول السوداني المحمص
٤ إلى ٥ ملاعق طعام من المايونيز مع ربع كوب من عصير الأناناس
كوب من القشدة الطازجة
ملعقة صغيرة من الخردل
ملح وفلفل أبيض.

التحضير

تخلط المعكرونة مع الأناناس والفلفل الأخضر والأحمر ولحم السرطان ومكعبات التفاح في وعاء كبير.

يخلط المايونيز مع القشدة والخردل وعصير الأناناس والملح والفلفل في وعاء آخر.

يخلط المزيجان مع بعضهما ويرصف الكل في طبق التقديم. يزيّن الطبق بالمزيد من شرائح الأناناس. وينثر فوقه الفول السوداني ويقدّم بمثابة نوع من السلطة.

ملاحظة: يمكن زيادة مقدار عصير الأناناس حسب الرغبة.
يمكن استعمال الفول السوداني المطحون بدل الحبات الكاملة.

خبز بالطحينة

التحضير

يوضع الدقيق في وعاء كبير ويضاف إليه الماء والخميرة والسكر والزيت والملح. يخلط الكل جيداً ثم يدعك باليد أو باستعمال خلاطة الطعام الكهربائية للحصول على عجينة ناعمة. تحوّل العجينة إلى كرتين وتترك مغطاة لمدة ١٠ دقائق إلى ١٥ دقيقة حتى ترتاح. ترق كل عجينة بمساعدة القليل من الدقيق حتى تصبح دائرية ورقيقة قدر الإمكان. يخلط في وعاء منفصل الطحينة والسكر والقرفة. يبسط هذا المزيج فوق إحدى دائرتيّ العجينة. يفتح ثقب في وسط الدائرة الكبيرة، وتلف العجينة بعناية من الوسط إلى كل الحواف، بحيث يتمّ إخراج العجين من الوسط إلى الخارج. تستعمل الأصابع للضغط برفق على العجينة الملفوفة على شكل نقانق. تقطع كل عجينة ملفوفة إلى ٦ أو ٧ قطع. ترق بعدها كل قطعة على سطح مكسو بالدقيق، ثم تقلب إلى الجهة الثانية وترقّ مجدداً لجعل العجينة مسطحة ورقيقة. توضع قطع العجين على صينية الخبز وتترك حتى ترتاح قليلاً فيما تجري تحمية الفرن. تخبز قطع العجين في فرن حرارته ٤٥٠ درجة فهرنهايت حتى تصبح بنية ذهبية. ويجب الانتباه لعدم حرق الجهة السفلية للعجين.

±ö • ∃W: **يستحسن تناول هذا الخبز بعد ساعتين إلى ٣ ساعات. ويمكن تناول هذا الخبز اللذيذ مع الشاي أو القهوة أثناء الفطور.**

الكمية تصنع ١٢ إلى ١٣ رغيفاً

٥ أكواب من الدقيق
كوب ونصف الكوب من المياه الفاترة
ملعقتا طعام من الخميرة الفورية،
كوب وربع الكوب من السكر
نصف ملعقة صغيرة من الملح
نصف كوب من الزيت
كويان ونصف الكوب أو ثلاثة أكواب من الطحينة
كوب أو كوب ونصف الكوب من السكر
ملعقتان صغيرتان من القرفة.

الدجاج بالحامض

التحضير

ينزع الجلد عن صدور الدجاج وتفتح شقوق مائلة في لحم الدجاج بواسطة السكين. تقلى قطع الدجاج في مزيج الزيت والزبدة حتى تصبح وردية اللون. يرش فوقها الملح والفلفل الأبيض. في حال وجود الكثير من الزيت في القدر، يجب التخلص منه والإبقاء فقط على ربع كوب من الزيت. تضاف القشدة الطازجة وعصير الليمون والخل ويرش الليمون ويخلط الكل معاً. يضاف الملح والفلفل الأبيض حسب الذوق. تسكب هذه القشدة فوق قطع الدجاج، وتنثر فوقها جبنة البارميسان. تخبز قطع الدجاج في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايات (لمدة ٣٠ الى٣٥ دقيقة) حتى ينضج اللحم وتصبح الصلصة كثيفة. ترصف قطع الدجاج في طبق التقديم. تصفى الصلصة للتخلص من الكتل ثم تصب فوق قطع الدجاج ويقدم الطبق مع البطاطا أو المعكرونة.

الكمية تكفي ٨ إلى ١٠ أشخاص

١٠ الى ١٢ صدر دجاج من دون الجلد
زيت وزبدة لقلي قطع الدجاج
برش ليمونة واحدة
ملعقتا طعام من عصير الليمون
ملح وفلفل أبيض
ربع كوب من جبنة البارميسان
ملعقتا طعام من الخل الأبيض.

سلطة قوارب الباذنجان

التحضير

يقطع كل رأس باذنجان إلى نصفين، شرط الإبقاء على العنق. يغرف لبّ كل رأس باذنجان شرط ترك سم واحد من اللب داخل كل قطعة باذنجان. ينقع الباذنجان في المياه المملحة لمدة نصف ساعة للحفاظ على لونه الأبيض ثم يصفى من الماء ويجفّف بواسطة محرمة قبل قليه في الزيت حتى يصبح وردي اللون. يقلى لبّ الباذنجان المغروف في الزيت نفسه بعد تقطيعه إلى مكعبات صغيرة. يوضع الخيار مع البندورة والبصل والحمص والفاصوليا ومكعبات الباذنجان في وعاء. تخلط هذه المكونات مع الصلصة المحضرة وتحشى بها قطع الباذنجان. ثم تزيّن القطع بمكعبات الجبنة وحبات الزيتون وأوراق الحبق.

الكمية تكفي ١٠ إلى ١٢ شخصاً

رأسان مفرومان من الخيار
٢ الى ٣ رؤوس مفرومة من البندورة
الحمراء(الطماطم)
٢ الى ٣ بصلات خضراء مفرومة
كويان من الحمص المسلوق
كوب من الفاصوليا الحمراء المسلوقة أو علبة من الفاصوليا الحمراء مصفاة ومغسولة
٥ الى ٦ رؤوس متوسطة من الباذنجان
بضع حبات من الزيتون الأسود
أوراق حبق
رأس فلفل أخضر حريف أو رأس فلفل أحمر مفروم ناعماً
رشة بهار أسود
٣٠٠ غرام من جبنة الفيتا القليلة الملح والمقطعة إلى مكعبات.

الصلصة

نصف كوب من عصير الليمون
كوب من زيت الزيتون
ملعقة طعام من الكمون
ملعقة صغيرة من الملح
تخلط هذه المكونات مع بعضها للحصول على صلصة كثيفة.

الكعك المجدول بالمربى والقشدة

تحضير القشدة

يغلى كوب ونصف الكوب من الحليب في قدر فوق النار. ثم ترفع القدر عن النار وتوضع جانباً.

يخلط البيض مع السكر ودقيق الذرة في وعاء.

يستعمل نصف كوب من الحليب لتذويب المزيج.

يلخط المزيج مع بقية الحليب وتعاد القدر مجدداً إلى النار. يطهى المزيج حتى تظهر الفقاقيع. ترفع القدر عن النار وتضاف الفانيلا إلى محتواها. يسكب المزيج في طبق مسطح ويغطى ويترك حتى يبرد تماماً.

التحضير

يحضر مستطيل بحجم ١٥الى٢٠ سم من العجينة الجاهزة. ثم يقطع إلى شرائح طويلة عرضها ٢ سم.

يبسط مربى الفريز (الفراولة) فوق العجينة.

تبسط القشدة cream pastry.

تطوى شرائح العجين مثل الضفيرة بحيث تتشابك بعضها بعضاً.

يدهن سطح العجين بمزيج الحليب وصفار البيض.

يخبز العجين في فرن حرارته ٣٧٥ درجة فهرنهايت حتى ينتفخ ويصبح وردي اللون.

الكمية تكفي ٨ إلى ١٠ أشخاص

٣٥٠غ من العجينة الجاهزة puff pastry
وصفة من القشدة cream pastry
٤ الى٥ ملاعق طعام من مربى الفريز (الفراولة)
صفار بيضة واحدة + ملعقة صغيرة من الحليب.

cream pastry
كوبان من الحليب
ربع كوب من السكر
٣ بيضات
ربع كوب من دقيق الذرة
رشة فانيلا.

البسكويت بالقشدة والجوز

التحضير

تحضّر عجينة طرية يمكن توزيعها إلى كرتين.

يرش الدقيق فوق سطح الطاولة وتحوّل إحدى كرتيّ العجين إلى مستطيل طوله ١٥ إلى ٢٠ سم.

تفتح شقوق في أحد جوانب المستطيل.

يبسط نصف كوب من الجوز فوق الجهة الطويلة من المستطيل.

ثم يقطع المستطيل إلى قطع صغيرة بحجم قطع البسكويت وتلف. يدهن سطح كل قطعة ببياض البيض المخفوق والمزيد من الجوز.

يوضع البسكويت في صينية غير لاصقة ويحفظ في الثلاجة لمدة ٣٠ دقيقة.

تدخل الصينية إلى فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى يصبح سطح البسكويت وردي اللون ناضجاً.

حين يبرد البسكويت تماماً، ينثر فوقه السكر الناعم ويمكن تقديمه مع الشاي أو القهوة.

الكمية تكفي ٨ إلى ١٠ أشخاص

كوب من القشدة الطازجة
ثلاثة أرباع الكوب من الزبدة المذوبة
ملعقة صغيرة من الباكينغ باودر
كوبان من الدقيق أو أكثر عند الحاجة للحصول على عجينة طرية.
الحشوة
بياض بيضتين
نصف كوب من السكر الناعم
رشة ملح
فانيلا.
يخلط الكل معاً للحصول على مزيج المرنغ الأبيض والكثيف
كوب من الجوز المفروم خشناً.

مطبخ لها

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

قريدس بروفنسيال

الكمية تكفي
٤ إلى ٥ أشخاص

٥ رؤوس بطاطا مقطعة إلى مكعبات صغيرة، مقلية وموضوعة جانباً
كيلوغرام من القريدس المقشر والمحتفظ بذيوله
٢ الى ٣ رؤوس من البندورة (الطماطم) المقطعة إلى مكعبات صغيرة
٢ الى ٣ فصوص مهروسة من الثوم
نصف باقة من الكزبرة المفرومة
ربع باقة من البقدونس
٢ الى ٣ ملاعق طعام من عصير الليمون.

التحضير

يفتح شقّ في جسم كل حبة قريدس. ثم يغرز ذيل القريدس في وسط الجسم.
تقلى حبات القريدس في مقلاة غير لاصقة مع القليل من الزيت.
بعدها يضاف الثوم إلى الزيت نفسه وكذلك الكزبرة. ثم يضاف القريدس ويخلط الكل معاً.
تضاف رشة من البهار الأبيض وبعض الملح.
تقلى البطاطا في مقلاة أخرى حتى تصبح نصف ناضجة. ثم تخلط مع البندورة المفرومة والبقدونس وعصير الليمون وتقدم مع القريدس.
يزيّن الطبق بأوراق الروكا وشرائح البندورة.

لازانيا مع صلصة البولونيز

الكمية تكفي ٨ أشخاص
نصف كيلوغرام من اللازانيا المعلبة

صلصة البولونيز باللحم
بصلة متوسطة مفرومة
٤ملاعق طعام من الزبدة
جزرة مفرومة
عود كرفس مفروم
٥٠٠غ من اللحم المفروم
٥٠٠غ من صلصة البندورة (الطماطم)
ملعقة طعام من معجون البندورة (الطماطم)
ملح + فلفل
٢٥٠غ من الفطر المعلّب
نصف كوب من الماء
ورقتا غار
ملعقة صغيرة من الحبق.

الصلصة البيضاء
٣ملاعق طعام من الدقيق
٣ملاعق طعام من الزبدة
٣أكواب من الحليب المغلي
ملح.
٢٥٠غ من جبنة الريكوتا + ٢٥٠ غ من جبنة الموزاريلا + ١٠٠ غ من جبنة البارميسان أو مزيج من الجبنة المتنوعة المبشورة الجاهزة من السوبرماركت.

تحضير صلصة اللحم
يقلى البصل مع الزبدة لمدة ١٠ دقائق، ثم يضاف إليه الجزر والكرفس. يقلى الكل لمدة ١٠ دقائق إضافية. يضاف بعدها اللحم ويترك الكل فوق النار لمدة ١٠ دقائق أخرى. تضاف صلصة البندورة ومعجون البندورة والملح والفلفل. يترك محتوى القدر يغلي برفق فوق النار لمدة ٣٠ دقيقة. يضاف الماء وورقتا الغار والحبق إلى القدر. يتابع الطهو حتى تصبح الصلصة كثيفة. تنزع ورقتا الغار من القدر وتترك الصلصة جانباً.

تحضير الصلصة البيضاء
يقلى الدقيق في قدر مع الزبدة. يضاف الحليب تدريجياً إلى القدر شرط التحريك باستمرار للحصول على صلصة قشدية. يضاف الملح حسب الذوق.

إعداد اللازانيا
توضع رقاقات اللازانيا في مياه مملحة ومغلية. ثم تترك اللازانيا تغلي فوق النار ليضعة دقائق، وترفع بعدها من الماء المغلية وتوضع في مياه باردة. تصفى اللازانيا على محارم المطبخ.
يدهن قعر صينية حجمها ١٦ لأ ٢٤ سم بالقليل من الزيت. يرصف فيها اللحم، ومن ثم طبقة من اللازانيا، وفوقها طبقة من اللحم، ومن ثم طبقة من الصلصة البيضاء، وطبقة من الجبنة. يعاد تكرار هذه الطبقات حتى استعمال كل المكونات، على أن تكون جبنة الموزاريلا في الأعلى.
تدخل الصينية لمدة ٣٠ دقيقة إلى فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى تبدأ الفقاقيع بالظهور من المعكرونة وتذوب الجبنة.

فطائر بالجبنة والصعتر

الكمية تصنع ١٥ إلى ٢٠ فطيرة

١٥٠غ من جبنة الفيتا
٢٠٠غ من الجبنة المتنوعة القليلة الملح
باقة من الصعتر الطازج المفروم
بيضة واحدة
رشة من الفلفل الأسود (أو رشة من الفلفل الحلو)
علبة من العجينة الجاهزة مهنخآ سسوآ
صفار بيضة واحدة + ملعقة صغيرة من الحليب السائل لدهن الفطائر
ماء للصق حواف العجينة
بصلة صغيرة مفرومة ناعماً

التحضير
تهرس جبنة الفيتا ويضاف إليها مزيج الجبنة المتنوعة والصعتر والبيضة والفلفل الأسود والبصلة والفلفل الحلو. يخلط الكل معاً للحصول على الحشوة.
تفتح العجينة الجاهزة إلى مستطيل كبير وتقطع إلى مربعات من ١٥ الى ٦سم.
تدهن حواف المربعات بالماء ويحشى كل مربع بملء ملعقة طعام من حشوة الجبنة. تثبت حواف العجينة على بعضها بالضغط جيداً عليها.
يدهن سطح العجين بصفار البيض وتخبز الفطائر في فرن حرارته ٣٧٥درجة فهرنهايت حتى تنتفخ الفطائر وتصبح وردية اللون.
في حال تحضير الفطائر قبل فترة وحفظها في قسم التجليد من الثلاجة، يجب نقلها مباشرة من الثلاجة إلى الفرن للحصول على نتائج جيدة.

بتي فور

التحضير
تخلط محتويات كل عجينة في خلاطة الطعام الكهربائية للحصول على عجينة طريّة. تلفّ كل عجينة بورق النايلون اللاصق وتحفظ في الثلاجة لمدة ٣٠ دقيقة.
تؤخذ قطعة من عجينة الشوكولاته وتحوّل إلى شريط طويل. تؤخذ قطعة من العجينة البيضاء وتحوّل أيضاً إلى شريط طويل. توضع القطعتان بمحاذاة بعضهما. يوضع بعدها شريط من عجينة الشوكولاته فوق القطعة البيضاء وشريط من العجينة البيضاء فوق قطعة الشوكولاته. تثبت القطع جيداً فوق بعضها للحصول على شكل مربع، ثم يقطع المربع بواسطة السكين للحصول على قطعتين ملونتين من البسكويت. تخبز قطع البسكويت في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى تصبح وردية اللون قليلاً.

الكمية تكفي ١٥ إلى ٢٠ شخصاً

عجينة الشوكولاته
كوب ونصف الكوب من الدقيق
+ نصف كوب من مسحوق الكاكاو
كوب من الزبدة في حرارة الغرفة
ثلاثة أرباع الكوب من السكر الناعم
بيضة واحدة.
رشة فانيلا.

العجينة البيضاء
كوبان من الدقيق
كوب من الزبدة في حرارة الغرفة
نصف كوب من السكر الناعم
بيضة واحدة. رشّة فانيلا.

سابليه بالشوكولاته

الكمية تكفي ١٥ إلى ٢٠ شخصاً

كوب ونصف الكوب من الدقيق
+ نصف كوب من مسحوق الكاكاو
كوب من الزبدة في حرارة الغرفة
ثلاثة أرباع الكوب من السكر الناعم
بيضة واحدة.

التحضير
يوضع الدقيق ومسحوق الكاكاو والسكر في خلاطة الطعام. تقطع الزبدة إلى قطع صغيرة وتضاف إلى المزيج في الخلاطة. يضاف بعدها مسحوق الفانيلا والبيضة. يخلط الكلّ حتى تصبح العجينة متماسكة في زاوية واحدة من وعاء الخلاطة. وإذا بقيت العجينة مفتّتة، يمكن إضافة القليل من الزبدة. تحفظ العجينة في الثلاجة لمدة ٣٠ دقيقة. يرشّ بعض الدقيق على سطح الطاولة، وترقّ العجينة بواسطة الشويك للحصول على مستطيل سماكته سنتيمتر واحد. تستعمل قطّاعة البسكويت لتقطيع المستطيل وتوضع قطع السابليه في صينية غير مدهونة بالزبدة وتخبز لمدة ٣٠ دقيقة في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت. حين تبرد قطع السابليه تماماً، تذوب الشوكولاته وتبسط على قطعة سابليه. توضع بعدها قطعة سابليه أخرى فوق الشوكولاته بحيث تلتصق القطعتان جيداً. تنثر بقية الشوكولاته بواسطة الملعقة فوق قطع السابليه.

مطبخ لها

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

شرائح الفيليه بالأعشاب الطازجة (الانتروكوت)

التحضير

تقلى شرائح الفيليه في مزيج الزبدة والزيت الساخن لمدة ٣ إلى ٤ دقائق. ترفع الشرائح من المقلاة وتوضع جانباً في مكان مغطى.

يقلى البصل والثوم في المقلاة نفسها باستعمال الزيت نفسه. ثم يضاف الفطر والبقدونس والخردل والصعتر والكزبرة والكزبرة المجففة وإكليل الجبل. يضاف ماء الفطر ومرقة الدجاج إلى القدر، ويطهى الكل لمدة ٥ إلى ٧ دقائق. يوضع محتوى القدر في خلاطة الطعام الكهربائية ويهرس ناعماً. تضاف القشدة الطازجة ويتابع الهرس. كما يضاف الملح عند الحاجة.

توضع هذه الصلصة في قدر، وترصف فوقها شرائح الفيليه. ثم توضع القدر فوق النار حتى يسخن محتواها.

يقدم هذا الطبق ساخناً مع البطاطا المقلية.

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

١.٥ كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من شرائح فيليه العجل المتوسطة السماكة
كوب من الفطر المعلب المقطع
كوب من ماء الفطر + كوب من مرقة الدجاج
ملعقتا طعام من الصعتر الطازج
٤ ملاعق طعام من الكزبرة الطازجة
ملعقة طعام من البقدونس الطازج
بصلة متوسطة مفرومة
فصان مفرومان من الثوم
١٠٠غ من الزبدة + ربع كوب من الزيت
٢ الى ٣ ملاعق طعام من خردل ديجون
ملعقة طعام من الكزبرة المجففة
كوب من القشدة الطازجة
ملعقة طعام من اكليل الجبل الطازج المفروم.

لفافات الدجاج بالجبنة والثوم

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

٦إلى ٨ صدور دجاج مع جلدها
نصف كيلوغرام من الجبنة القشدية
صفار بيضتين
فصان من الثوم
زيت لقلي اللفافات.

الصلصة
٨٠غ من الدقيق و٨٠غ من الزبدة (تذوب الزبدة في قدر. يضاف إليها الدقيق ويخلطان معاً لمدة ٧الى٨ دقائق حتى تفوح من الدقيق رائحة طيبة).
٤ أكواب من مرقة الدجاج
عود من الكرفس مفروم
ورقة غار ورأس صغير من الثوم
رأس بندورة (طماطم) مفروم
بصلة واحدة مفرومة
٢ الى ٣حبات من الفلفل الحلو
عود من الكراث المفروم
ملعقتا طعام من الكاتشاب.

تحضير الصلصة
تغلى مرقة الدجاج مع الخضار المذكورة أعلاه حتى تنضج الخضار وتصبح طرية. تصفى الخضار وتستعمل الصلصة لخلطها مع مزيج الدقيق والزبدة. يضاف من ثم معجون البندورة (الطماطم) للحصول على صلصة. تستعمل مطرقة اللحم لتسطيح صدور الدجاج قبل بسط مزيج الجبنة القشدية فوق كل صدر. تلف الصدور في شكل لفافات وتربط جيداً بواسطة الخيط قبل قليها في القليل من الزيت حتى تصبح وردية اللون من كل الجهات. تخرج اللفافات من المقلاة وترصف في صينية وتخبز لمدة ٣٠ دقيقة أو أقل في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى تصبح اللفافات وردية اللون وداخلها ناضج. ينزع الخيط عن كل لفافة، وتقطع كل واحدة إلى قطعتين. تقدم قطع الدجاج مع الصلصة المحضرة والخضار.

جاتوه بالشوكولا

التحضير
يدهن قالب الجاتوه بالزبدة ويرش فوقه الدقيق. يرج القالب للتخلص من الدقيق الفائض.
تخلط الشوكولاته مع الماء المغلي ومسحوق القهوة السريعة التحضير في وعاء صغير، ويحرك الكل حتى يمتزج جيداً.
تخفق الزبدة مع السكر حتى يصبح المزيج خفيفاً وقشدياً. يضاف البيض تدريجياً شرط الخفق جيداً بعد كل إضافة.
ينقل المزيج إلى وعاء كبير، ويضاف إليه مزيج الشوكولاته. يخفق الكل حتى يمتزج جيداً.
تستعمل ملعقة لخلط المكونات مع القشدة الرائبة. يحرك الخليط حتى يمتزج تماماً ويصبح المزيج ناعماً.
يسكب المزيج في قالب الجاتوه ويخبز في الفرن لمدة ٤٥ إلى ٥٠ دقيقة أو حتى يخرج العود الخشبي نظيفاً بعد غرزه في الجاتوه.
يترك الجاتوه حتى يبرد لمدة ١٠ دقائق قبل قلبه فوق مصبّ حديدي.
يزين الجاتوه بصلصة الشوكولاته ويقدم مع العصير أو الشاي أو البوظة أو الفواكه.

صلصة الشوكولاته
٢٠٠ غ من الشوكولاته السوداء مقطعة (النصف محلاة)
٣/٤ الكوب من القشدة الطازجة
ملعقة صغيرة من الزبدة
تسخن القشدة فوق النار الى درجة الغليان ثم تطفأ النار ونضيف قطع الشوكولاته ونحرك المزيج بلطف حتى يتحول الى صلصة داكنة. بعدها تزاد الزبدة ويحرك المزيج مجدداً ويترك جانباً لمدة ٥ الى ٢٠ دقيقة قبل سكبه فوق الجاتوه.

الكمية تكفي ٨ إلى ١٠ أشخاص

١٥٠غ من الشوكولاته السوداء (النصف محلاة)
كوب من الماء المغلي
ملعقتان صغيرتان من القهوة السريعة التحضير (نسكافيه)
٢٥٠غ من الزبدة الطرية
كوب وربع الكوب من السكر
٣بيضات
كوب ونصف الكوب من الدقيق الذاتي الانتفاخ (SELF RAISING FLOUR)
كوب من الدقيق العادي
ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا
ملعقة صغيرة من القرفة
ثلثا الكوب من القشدة الرائبة (SOUR CREAM)
حرارة الفرن: ٣٥٠ درجة فهرنهايت
مدة الطهو: ٤٥ الى ٥٠ دقيقة
قالب جاتوه قطره ٢٠ إلى ٢٥ سم مدهون بالزبدة ومكسو بالدقيق.

بسكويت كرانتي بالتمر وجوز الهند

الكمية تكفي ١٠ إلى ١٢ شخصاً

٥٠٠غ من التمر الخالي من النوى
٢٤قطعة من البسكويت
٢٢٧غ من الزبدة تعادل محتوى علبة صغيرة من الزبدة، جوز الهند للزينة.

التحضير
يهرس التمر في خلاطة الطعام الكهربائية مع البسكويت والزبدة المذوبة.
يبسط المزيج في صينية مستطيلة تم رش قعرها بالقليل من جوز الهند.
يقطع محتوى الصينية إلى مربعات ويرش فوقها المزيد من جوز الهند. يقدم هذا الطبق بمثابة نوع من الحلوى مع الشاي أو القهوة.

حساء الخضار

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

٢ الى ٣رؤوس متوسطة من الكوسا المقطعة إلى مكعبات صغيرة
٢ الى ٣رؤوس متوسطة من الجزر المقشر والمقطع إلى مكعبات صغيرة
٢ الى ٣رؤوس متوسطة من البطاطا المقشرة والمقطعة إلى مكعبات صغيرة
٨ الى ١٠أكواب من مرقة الدجاج
مكعبان من مرقة الدجاج
١٥٠ الى ٧٥غ من الزبدة
نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض
كوب من الشعيرية.

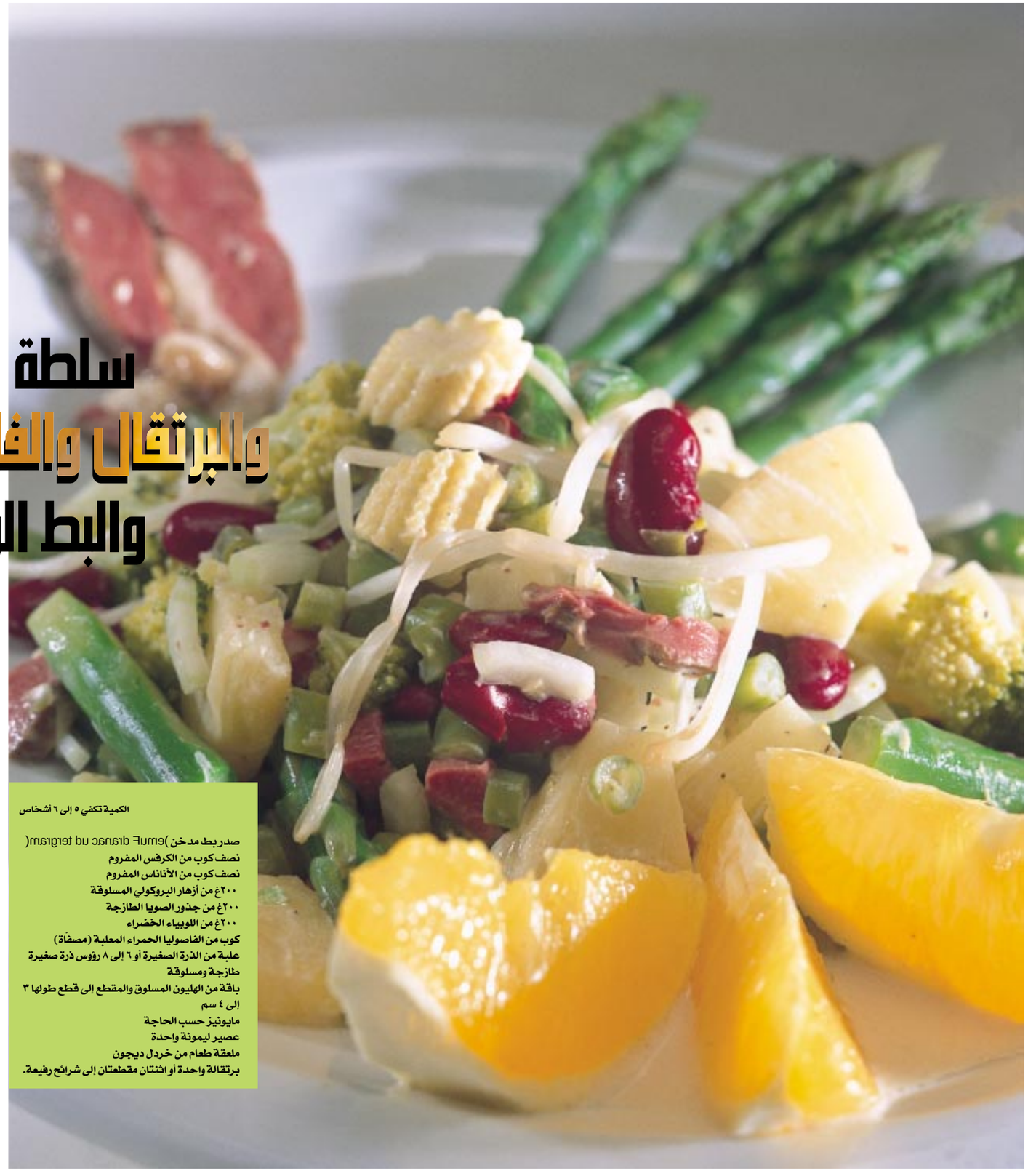
التحضير

توضع الخضار المقشرة والمقطعة إلى مكعبات صغيرة في قدر كبيرة مع مرقة الدجاج ومكعبيّ المرقة ويترك الكل يغلي فوق النار حتى ينضج الخضار.
تضاف الشعيرية والفلفل الأبيض والزبدة.
يتابع الطهو لمدة ١٧ الى ١٠دقائق إضافية فوق نار متوسطة.
يترك الحساء مغطى لمدة ١٠ دقائق قبل تقديمه.
ثم يقدم ساخناً مع شرائح الخبز المحمص.

سلطة الخضار والبرتقال والفاصوليا والبط المدخن

إعداد السيدة أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف



الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص

صدر بط مدخن)emuE dıanac ud tergıam(
نصف كوب من الكرفس المفروم
نصف كوب من الأناناس المفروم
٢٠٠غ من أزهار البروكولي المسلوقة
٢٠٠غ من جذور الصويا الطازجة
٢٠٠غ من اللوبياء الخضراء
كوب من الفاصوليا الحمراء المعلبة (مصفّاة)
علبة من الذرة الصغيرة أو ٦ إلى ٨ رؤوس ذرة صغيرة طازجة ومسلوقة
باقة من الهليون المسلوق والمقطع إلى قطع طولها ٣ إلى ٤ سم
مايونيز حسب الحاجة
عصير ليمونة واحدة
ملعقة طعام من خردل ديجون
برتقالة واحدة أو اثنتان مقطعتان إلى شرائح رفيعة.

التحضير

يقطع صدر البط إلى نصفين.
يقطع أحد النصفين إلى مكعبات صغيرة لاستعمالها في السلطة.
يغسل عود من الكرفس ويفرم.
يسلق البروكولي قليلاً ثم يغسل بالماء البارد ويوضع جانباً.
تغسل الفاصوليا الحمراء وتصفى وتوضع في المصفاة.
تغسل اللوبياء الخضراء وتصفى.
تقطع الذرة الصغيرة إلى قطع صغيرة إذا كانت معلّبة أو تسلق قليلاً ثم تقطع إذا كانت طازجة.
تسلق باقة من الهليون، ثم تغسل بالماء البارد وتصفى.
تقشر برتقالتان وتقطعان إلى شرائح.
تخلط مكعبات لحم البط، مع الكرفس والبروكولي والفاصوليا الحمراء واللوبياء الخضراء وجذور الصويا والذرة الصغيرة والهليون والبرتقال. يخلط الكل بالمايونيز وعصير الليمون وخردل ديجون.
ترصف هذه السلطة في طبق التقديم وتزين بصدر البط قبل تقديمها بمثابة سلطة طازجة.

سلطة الخس والخردل

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص

خسة iceberg واحدة مغسولة ومفرومة
خسة Iollo مغسولة ومفرومة
كوب من الجوز المحمص.

صلصة الخردل
كوب وربع الكوب من الزيت النباتي، ٣ ملاعق طعام من خردل ديجون القوي
١٢ ملعقة طعام من عصير الليمون، ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض
ملح، ربع كوب من الماء.

التحضير

يفرم الخس إلى قطع صغيرة ملائمة للسلطة. يحمص الجوز في الفرن ويفرم خشناً بواسطة اليد. تحضر صلصة السلطة. تنثر الصلصة فوق السلطة وتقدم فوراً.

تحضير الصلصة

يوضع الخردل في وعاء ويضاف إليه الزيت ببطء شرط الخلط دوماً بواسطة المخفقة. يضاف عصير الليمون والفلفل الأبيض والملح ويتابع الخلط. يضاف الماء للحصول على صلصة لها قوام أقل كثافة من اللبن. (يمكن إضافة المزيد من الماء حسب الحاجة).

بطاطا كروكيت

التحضير

تصفى البطاطا المسلوقة في مصفاة، ثم تهمس بواسطة الشوكة أو مطحنة البطاطا اليدوية. يضاف صفار البيض وجبنة البارميسان والبقدونس والثوم والملح والفلفل الأبيض. تحضر قطع الكروكيت على شكل إجاصات من هذا المزيج. تغمس الكروكيت في صفار البيض، ومن ثم في فتات الخبز. تلقى في الكثير من الزيت الساخن، بمعدل قطعة واحدة كل مرة، حتى تصبح وردية اللون. تقدم الكروكيت بمثابة طبق جانبي مع أي وجبة لحم أو سمك أو دجاج، أو تقدم لوحدها مع سلطة طازجة.

ملاحظة:
يمكن إضافة لحم الدجاج ومكعبات الجزر والبازيلا، أو لحم البقر المدخن المقلي، أو لحم الحبش المدخن المقلي إلى الكروكيت. للحصول على فتات خبز طازج، يجب طحن ٤ إلى ٥ شرائح من الخبز الأبيض في خلاطة الطعام الكهربائية بعد إزالة الحواف الوردية عنها. يمكن حفظ هذا الفتات في قسم التجليد من الثلاجة لاستعماله لاحقاً أيضاً.

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص

١٥ إلى ٦ رؤوس بطاطا مقشرة ومسلوقة مع ملعقة طعام من الملح
صفار بيضتين
نصف كوب من جبنة البارميسان المبشورة
فصان مهروسان من الثوم
ملعقتا طعام من البقدونس المفروم
ملعقة صغيرة من الملح
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض
صفار بيضة أو بيضتين (لغمس الكروكيت)
فتات خبز طازج (لغمس الكروكيت).

كرات المشمش المجفف

التحضير

يخلط المشمش في خلاطة الطعام الكهربائية مع الحليب المركز والجوز للحصول على مزيج متوسط الكثافة. تحضر كرات من هذا المزيج وتغمس في الجوز أو جوز الهند. تقدم هذه الكرات بمثابة حلوى مع الشاي أو القهوة.

الكمية تكفي
١٠ إلى ١٢ شخصاً

٥٠٠غ من المشمش المجفف
علبة متوسطة من الحليب المركز (نستله)
كوب من الجوز.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

شرائح اللحم المحشوة

التحضير

يقلى البصل في الزبدة حتى يصبح شاحباً وشفافاً. يضاف إليه الفطر.

يضاف الكاتشاب مع ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود إلى محتوى المقلاة.

تضاف بعدها صلصة الصويا والبندورة.

تسلّح شرائح اللحم وتقلى قليلاً في مزيج الزيت والزبدة، ثم ترصف في الصينية.

تغطى كل شريحة لحم بالحشوة المذكورة أعلاه، ثم توضع شريحة إضافية من اللحم. تغطى الشريحة العلوية بالجبنة وتخبز في الفرن حتى تذوب الجبنة.

تقدم الشرائح مع البطاطا المهروسة أو الخضار المقلية في القليل من الزبدة.

ملاحظة: يمكن إعداد الوصفة نفسها وإنما باستعمال لحم صدر الدجاج (السفادن) أو الحبش.

الكمية تكفي ٨ إلى ١٠ أشخاص

رأسان من البندورة (الطماطم) الحمراء المقطعة إلى شرائح
نصف كيلوغرام من الفطر المقطع إلى شرائح
٢ الى٣ بصلات مقطعة إلى شرائح نصف دائرية
ملعقتا طعام من الكاتشاب
ملعقة طعام من صلصة الصويا
كيلوغرام من لحم الفيليه المقطع إلى شرائح متوسطة السماكة
جبنة غرويار
٥٠ غ من الزبدة
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود.

حساء القريدس

الكمية تكفي ١٠ إلى ١٢ شخصاً

بصلتان مفرومتان خشناً
جزرتان مفرومتان خشناً
رأس كراث مفروم خشناً
٣ عيدان مفرومة من الكرفس
ملعقة صغيرة من حب الفلفل الأسود
٤ فصوص ثوم
٣ رؤوس بندورة (طماطم) متوسطة مفرومة
كيلوغرام من القريدس مع قشوره ورؤوسه
نصف كوب أو كوب من القشدة الطازجة
٥٠غ من الزبدة
نصف كوب من الخل الأبيض
١٦ كوباً من الماء.

ملاحظة: من المهم استعمال قشور حبات القريدس ورؤوسها المغسولة للمرقة.

التحضير

يوضع ٥٠ غ من الزبدة في قدر فوق النار. تضاف إليها الخضار المذكورة آنفاً (البصل، الجزر، الكرفس، الفلفل الأسود والثوم) وتقلى سريعاً.
يضاف الخل ويطهى الكل لمدة دقيقة أو دقيقتين.
تضاف البندورة المفرومة وقشور القريدس ورؤوسها.
يضاف ١٦ كوباً من الماء لغمر مكونات القدر.
يترك المزيج يغلي مثل المرق أو الحساء لمدة ساعتين فوق نار متوسطة. يهرس بعدها المزيج في خلاطة الطعام الكهربائية.
يصفى الحساء ويطهى مجدداً لمدة نصف ساعة أو ٤٥ دقيقة.
يخلط ٥٠ غ من الزبدة مع ٥٠ غ من الدقيق، ويضاف هذا المزيج إلى الحساء لمنحه قواماً متوسط الكثافة.
تضاف القشدة الطازجة إلى الحساء. يضاف القريدس النيء إلى الحساء ويطهى حتى يصبح وردي اللون. يقدم الحساء مع الخبز المحمص.

سلطة الخضار بالدجاج

الكمية تكفي ٨ إلى ١٠ أشخاص

٣ الى ٤رؤوس من الشمندر، مسلوقة ومقشرة وميشورة خشناً
٣ الى ٤رؤوس من البطاطا، مسلوقة ومقشرة وميشورة خشناً
٦ الى ٧جزرات، مسلوقة ومقشرة ومبشورة خشناً
٣ بيضات مسلوقة
٤ ملاعق طعام من الخيار المخلل المفروم
٤ ملاعق طعام من البقدونس المفروم
صدر دجاج مسلوق ومفتت أو مقطع إلى مكعبات صغيرة
٩ ملاعق طعام من المايونيز
٦ ملاعق طعام من البصل الأخضر
ثلاثة أرباع الكوب من القشدة الرائبة.

التحضير

تخلط ٣ ملاعق طعام من المايونيز مع الشمندر المبشور وربع كوب من القشدة الرائبة.
تخلط ٣ ملاعق طعام من المايونيز مع البطاطا المبشورة وربع كوب من القشدة الرائبة.
تخلط ٣ ملاعق طعام من المايونيز مع الجزر المبشور وربع كوب من القشدة الرائبة.
يوضع مزيج الجزر في قالب الجاتوه أو قالب جاتوه الجبنة أو طبق التقديم، وينثر فوقه الخيار المخلل ونصف كمية لحم الدجاج و٣ ملاعق طعام من البصل الأخضر وملعقتا طعام من البقدونس المفروم. توضع بعدها طبقة من مزيج الشمندر. تكرر العملية نفسها فوق مزيج الشمندر.
يوضع بعدها مزيج البطاطا.
يبشر البيض المسلوق مباشرة فوق مزيج البطاطا باستعمال المبشرة. يرش الفلفل الأسود في الأعلى ويزين الطبق بالمزيد من البقدونس والجزر.
يقدم الطبق بمثابة سلطة باردة أو نوع من المقبلات.
يحفظ الطبق في الثلاجة قبل الأكل وبعده.

ملاحظة: للحصول على القشدة الرائبة: تخلط ٣ ملاعق طعام من عصير الليمون مع كوب من القشدة الطازجة ويخفق الاثنان معاً بواسطة الخلاطة الكهربائية للحصول على مزيج بقوام اللبنة.

أصابع البسكويت باللوز أو الجوز

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

كوب ونصف الكوب من الزبدة
كوب ونصف الكوب من السكر البني
صفار بيضتين
كوبان ونصف الكوب من الدقيق
رشة ملح
نصف كوب من اللوز أو الجوز المحمص والمفروم
نصف كوب من اللوز أو الجوز المحمص والمفروم للطبقة العلوية
رشة فانيلا
بياض بيضة واحدة لدهن سطح العجينة.

التحضير
تخلط الزبدة مع السكر في خلاطة الجاتوه حتى يصبح الخليط قشدياً وخفيفاً. يضاف إليه صفار البيض.
توقف الخلاطة عن العمل ويضاف إلى محتواها الفانيلا والدقيق واللوز والملح.
توضع العجينة في صينية مكسوة بالزبدة والدقيق ويجري تسطيحها للحصول على عجينة سماكتها ٢ أو ٢,٥ سم.
يدهن سطح العجينة ببياض البيض، وينثر فوقه نصف كوب من اللوز المحمص والمفروم.
تدخل الصينية لمدة ٢٥ إلى ٣٠ دقيقة إلى فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى يصبح سطحها وردي اللون قليلاً.
تخرج الصينية من الفرن ويقطع محتواها إلى أصابع فيما لا يزال ساخناً.
تحفظ أصابع البسكويت في وعاء مغلق بإحكام وتقدم مع الشاي أو القهوة أو العصير.

مطبخ لها

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

الدجاج الماليزي

الكمية تكفي
٥ إلى ٦ أشخاص

جزرتان مقطعتان إلى شرائح طويلة ورفيعة
رأسان من الفلفل الأحمر مقطعان إلى شرائح طويلة ورفيعة
رأسان من الفلفل الأخضر مقطعان إلى شرائح طويلة ورفيعة
رأس من الفلفل الأصفر مقطع إلى شرائح طويلة ورفيعة
رأسان من الكوسا مقطعان إلى شرائح طويلة ورفيعة
علبة من معكرونة النودلز الصينية
كيلوغرام من لحم صدر الدجاج
صلصة الصويا.

التحضير

تقطع صدور الدجاج إلى شرائح متوسطة السماكة وتقلى في الزيت.
تنقع المعكرونة في الماء الساخن لمدة نصف ساعة، ثم تغسل وتصفى. بعدها تخلط مع ٣ أو ٤ ملاعق طعام من صلصة الصويا.
يخلط جزء من الصلصة المذكورة أعلاه مع الخضار النيئة المقطعة إلى شرائح طويلة ورفيعة.
تحضر الصلصة الحلوة والرائبة، ويخلط جزء منها مع الخضار النيئة، بحيث تسكب بقية الصلصة فوق لحم الدجاج. ترصف المعكرونة في جهة واحدة من طبق التقديم، وتوضع قطع لحم الدجاج في الجهة الأخرى مع الخضار والصلصة.

الصلصة الحلوة والرائبة

ملعقتا طعام من السكر
ملعقتا طعام من الخل الأحمر
نصف أو ثلثا الكوب من الكاتشاب
ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل
ملعقتا طعام من صلصة الصويا
ربع باقة من النعناع الطازج
ربع باقة من الصعتر الطازج
٣ ملاعق طعام من زبدة الفول السوداني + كمية كافية من الماء لإعداد صلصة قشدية.

التحضير

يوضع النعناع والصعتر في خلاطة الطعام. يضاف إليه السكر والخل والكاتشاب والزنجبيل وصلصة الصويا وزبدة الفول السوداني.
يخلط الكل معاً، ويضاف إليه الماء عند الحاجة للحصول على قوام الصلصة.

معكرونة بابارديللي بالفطر (طبق ايطالي)

التحضير

البابارديللي هي نوع من معكرونة النودلز العريضة. تسلق هذه المعكرونة في الماء مع ملعقة طعام من الملح وزيت الزيتون لمدة ١٠ دقائق.

يوضع ٥٠ غ من الزبدة في قدر فوق النار حتى تذوب. يضاف فصان من الثوم المهروس إلى الزبدة ويقلى فيهما الفطر المقطع.

يضاف ليتر واحد (أو ٤ أكواب) من القشدة الطازجة والفلفل الأسود إلى محتوى القدر. وحين تغلي القشدة، تضاف إليها المعكرونة المسلوقة. يخلط الكل جيداً، ويضاف الملح إذا لزم الأمر. يغلى الكل لمدة دقيقتين إضافيتين ويسكب في طبق التقديم ويزين بالبقدونس.

ملاحظة: في حال عدم توافر معكرونة بابارديللي، يمكن استعمال أي نوع آخر من المعكرونة. السيب أو بوركيني هو نوع خاص من الفطر البري له نكهة ورائحة مميزتين.

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

علبة (٥٠٠ غ) من معكرونة بابارديللي
٢٥٠غ من الفطر المجلد (سيب أو بوركيني) المقطع إلى قطع صغيرة
ملعقتا طعام من زيت الزيتون
ملعقة طعام ونصف الملعقة من الملح
نصف باقة من البقدونس المفروم، ٥٠غ من الزبدة
فصان مهروسان من الثوم
٤أكواب من القشدة الطازجة
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود.

كرات البطاطا بالبصل

الكمية تكفي ٨ إلى ١٢ شخصاً

١٢رأس بطاطا متوسطة، مقشرة ومسلوقة
١٠٠غ من شرائح لحم الحبش المدخن المفروم ناعماً (اختياري)
بصلة متوسطة مفرومة
نصف باقة من البقدونس المفروم
١٠٠ غ من اللوز المقشر والمشرح
ملح + صفار بيضتين
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود.

التحضير

تهرس البطاطا بالمطحنة اليدوية.
يقلى لحم الحبش المدخن في القليل من الزيت، ويضاف إليه البصل المفروم.
يخلط هذا المزيج مع البطاطا، ومن ثم مع البقدونس المفروم.
تخلط البطاطا ولحم الحبش والبقدونس والبصل وصفار البيض معاً.
يوضع المزيج في كيس القشدة ويضخّ فوق صينية مدهونة بالزبدة ومكسوة بالدقيق أو فوق صينية غير لاصقة.
تدهن الكرات بصفار البيض ويرش فوقها اللوز المشرح.
تدخل الصينية إلى فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى تصبح الكرات وردية اللون.
تقدم كرات البطاطا مع اللحم أو الدجاج أو السمك بمثابة طبق جانبي أو لوحدها مع السلطة الخضراء.

تورتة اللوز والإجاص

التحضير

يوضع السكر الناعم مع الزبدة في خلاطة الطعام ويخفقان معاً. يضاف إليهما الدقيق والبيضة. ثم تضاف الفانيلا ويخلط الكل للحصول على عجينة. حين تصبح العجينة متماسكة في زاوية واحدة من وعاء الخلاطة، يعني أنها أصبحت جاهزة. تغلف العجينة وتترك حتى ترتاح لمدة ١٥ دقيقة. ترق العجينة فوق ورق النايلون وتوضع في قالب تورتة قطره ٢٢ سم. يغرز قعر التورتة بواسطة الشوكة قبل حفظها في قسم التجليد من الثلاجة لمدة نصف ساعة. تخبز عجينة التورتة لوحدها في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى تصبح وردية اللون.

تحضر قشدة اللوز وتحشى بها التورتة المخبوزة. ترصف قطع الإجاص في الأعلى وتخبز التورتة مجدداً لمدة ٥٥الى ٦٠ دقيقة حتى يجمد سطحها ويصبح وردي اللون.

قشدة اللوز

٢٥٠غ من الزبدة في حرارة الغرفة
٢٥٠غ من مسحوق اللوز
٢٥٠غ من السكر
٦بيضات
رشة فانيلا + ربع ملعقة صغيرة من خلاصة اللوز (اختياري).

التحضير

يخفق السكر مع الفانيلا والزبدة في خلاطة الطعام حتى يصبح المزيج كثيفاً وخفيفاً. تضاف البيضات الست، بمعدل بيضة واحدة كل مرة، إلى مزيج الزبدة. يخلط مسحوق اللوز بواسطة ملعقة خشبية (لا تستعملي الخلاطة الكهربائية). توضع الحشوة فوق عجينة التورتة المخبوزة وترصف فوقها الإجاصات المغمورة في قشدة اللوز. تخبز التورتة لمدة ٥٥الى٦٠ دقيقة وتدهن بعدها بمربى المشمش.

الكمية تكفي ١٠الى ١٢ شخصاً

العجينة
كوب من السكر الناعم (٢٠٠غ)
كوبان من الزبدة في حرارة الغرفة (٤٠٠غ)
٣ أكواب من الدقيق (٦٠٠غ)
بيضة واحدة
رشة فانيلا.

بسكويت المادلين

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

٣ بيضات، نصف كوب من السكر
رشة فانيلا، نصف كوب من الدقيق.

التحضير

يحمى الفرن إلى حرارة ٣٥٠ درجة فهرنهايت. يخفق البيض والسكر لمدة ٥ دقائق حتى يصبح المزيج كثيفاً جداً وأصفر شاحباً. تضاف الفانيلا والدقيق إلى المزيج. تدهن صينية المادلين بالزبدة ويرش فوقها الدقيق. يسكب فيها المزيج ويخبز في الفرن لمدة ١٠ دقائق تقريباً. وفي حال استعمال صينية واحدة، يجب حفظ المزيج في الثلاجة أثناء خبز كل صينية. بعد خبز كل البسكويت، يوضع مربى المشمش أو الشوكوماكس بين قطعتين من البسكويت. ثم يرش السكر الناعم فوقه ويقدم مع القهوة أو الشاي أو العصير.

ملاحظة:
من المهم جداً غسل الصينية ودهنها بالزبدة ورشها بالدقيق قبل إعادة ملئها بالمزيج.

مطبخ لها

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

غراتان القريدس وبلح البحر

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص

٨ الى ١٠ حبات من القريدس العملاق المقلية في الزبدة (بعد تقشيرها وفتحها إلى نصفين، وترك الذيل والرأس)

الحشوة
٢ الى ٣ فصوص مهروسة من الثوم، ٥٠غ من الصنوبر
بصلة صغيرة مفرومة
رأسان من البندورة (الطماطم) مقطعان الى مكعبات صغيرة
الطبقة العلوية
١٠ الى ١٢ ورقة من الحبق المفروم
٨ الى ١٠ حبات من الزيتون الأسود المنزوعة النوى والمفرومة
جبنة بارميسان
+ ٥ الى ٦ شرائح من الخبز الطازج
+ أوراق حبق + زيت زيتون.

التحضير

ينظف جسم كل حبة قريدس ويفتح شق في الظهر لتسطيح القريدس. يترك الرأس والذيل على حالهما. تحضر الحشوة من خلال قلي الثوم والصنوبر في زيت الزيتون. تضاف بعدها البندورة والبصل والزيتون الأسود. تحضر الطبقة العلوية في خلاطة الطعام من خلال مزج فتات الخبز الطازج مع أوراق الحبق وجبنة البارميسان. تحشى حبات القريدس بهذا المزيج وتوضع في صينية مكسوة بالزبدة لخبزها في الفرن حتى تصبح رؤوس القريدس وأذيالها وردية اللون.

بلح البحر
كيلوغرام من بلح البحر العملاق المسلوق لنصف الوقت
٣ الى ٤ فصوص مهروسة من الثوم، بصلة متوسطة مفرومة، زيت زيتون

التحضير

يقلى الثوم والبصل في زيت الزيتون. يضاف بلح البحر ويتابع القلي لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة. يقدّم بلح البحر مع القريدس بعد حشوه بالحشوة نفسها المستعملة للقريدس.

كبد الإوز المقلي

التحضير
يقطع الكبد إلى شرائح صغيرة ويغلف بالدقيق. تسخن مقلاة غير لاصقة جيداً وتقلى فيها كل شريحة كبد لمدة دقيقة ونصف الدقيقة. تنقل الشرائح المقلية إلى أطباق التقديم.
في المقلاة نفسها، تقلى شرائح الإجاص والتفاح والمانغا. يضاف من ثم ملعقتا طعام من الخل الأحمر وملعقة طعام و من العسل إلى محتوى المقلاة.

التقديم
في كل طبق تقديم، توضع شريحتان من الفاكهة المقطعة إلى شرائح مع الكبد المقلي. توضع من ثم شريحة من خبز القمح الكامل الأسمر في الأعلى وينثر فوقها الفستق الحلبي المطحون وورقة من البقدونس والقليل من الصلصة.

الكمية تكفي ٥ أشخاص

كبد إوزة (وزنه ٥٠٠ غ) منقوع في الماء أو الحليب لمدة ٢٤ ساعة
ملعقتا طعام من الخل الأحمر
ملعقة طعام من العسل
فستق حلبي وبقدونس للزينة
رأس مانغا مقطع إلى شرائح
تفاحة صفراء وتفاحة حمراء مقطعتان إلى شرائح مع القشرة
إجاصة مقشرة ومقطعة إلى شرائح.

كرات المشمش وجوز الهند

التحضير
توضع كل المكونات المذكورة آنفاً في خلاطة الطعام الكهربائية ويخلط الكل للحصول على عجينة سميكة.
تحضر كرات صغيرة من هذه العجينة وتغمس في جوز الهند وتقدم بمثابة نوع من الحلوى مع الشاي أو القهوة.

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

٥٠٠غ من المشمش المجفف
علبة من الحليب المركز (كوب واحد)
كوب من الجوز
جوز الهند.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

القريدس
على الطريقة الإيطالية

تحضير صلصة البستو

يوضع الصنوبر والحبق والثوم والملح في خلاطة الطعام. يخلط الكل معاً للحصول على مزيج قشدي عند إضافة زيت الزيتون إليه.
تضاف جبنة البارميسان إلى المزيج ويخلطان معاً. يخرج الخليط من وعاء الخلاطة ويحفظ في وعاء لاستعماله لاحقاً.

التحضير

تحضر صلصة البستو وتترك جانباً في وعاء أو تحفظ في الثلاجة لاستعمالها لاحقاً.
تنظف حبات القريدس وينزع منها العرق الأسود. يقلى القريدس في القليل من زيت الزيتون ثم يوضع جانباً.
يفرم الفطر ويقلى في الزيت نفسه، ثم يخلط مع القريدس.
يفرم الكراث ويقلى في الزيت نفسه. يضاف الفلفل الأحمر ويقلى قليلاً.
يقطع الخبز إلى مكعبات صغيرة ويحمص في الفرن.
يخلط الخبز المحمص مع الكراث والفلفل.
تسخن صلصة البستو مع القريدس والفطر.
تضاف إليها القشدة الطازجة ويخلط الكل معاً. يسكب المزيج فوق حبات القريدس وتنثر فوقه جبنة الموزاريلا. يخبز المزيج في الفرن حتى تذوب الجبنة.
يرصف مزيج الخبز المحمص في طبق، وتوضع فوقه حبات القريدس. يقدم الطبق ساخناً بعد تزيينه بأوراق الحبق المقلية.

الكمية تكفي ١٠ إلى ١٢ شخصاً

كيلوغرام من القريدس المنظف (١٦ إلى ٢٠ حبة قريدس)
عودان مفرومان من الكراث
رأس فلفل أحمر مفروم
٦ إلى ٨ شرائح من الخبز الأبيض، مقطعة إلى مكعبات صغيرة ومحمصة في الفرن
نصف كوب من القشدة الطازجة
نصف كيلوغرام من الفطر المقطع إلى شرائح والمقلي في القليل من الزيت
٢٠٠غ من جبنة الموزاريلا المبشورة
١٠ إلى ١٢ ورقة حبق طازجة ومقلية
ربع كوب من زيت الزيتون.

صلصة البستو الإيطالية

٣٠غ من جبنة البارميسان
نصف كوب من زيت الزيتون
٤٠غ من الصنوبر المحمص
باقة (٣٥غ) من أوراق الحبق الطازج
ربع ملعقة صغيرة من الملح
فصان من الثوم.

موس الدجاج والخضار

التحضير

تسلق الدجاجة وينزع عنها الجلد والعظام.

يوضع لحم الدجاج في خلاطة الطعام الكهربائية ويضاف إليه اللحم المعلب والجبنة وصلصة البيشاميل والبيض والملح وبرش الليمون. يخلط الكل جيداً ويهرس.

تدهن صينية خبز طويلة بالقليل من الزبدة، ويرش فوقها الكعك. يسكب فيها الموس الذي جرى تحضيره، ويرش المزيد من الكعك أو فتات الخبز فوقه.

تغطى الصينية بورق الألمنيوم وتدخل لمدة نصف ساعة إلى فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت. تنزع بعدها ورقة الألمنيوم عن الصينية التي نبقيها داخل الفرن لمدة ٧ الى ١٠دقائق إضافية.

تترك الموس حتى تبرد، ثم تقلب فوق طبق التقديم.

تزين الموس بالمايونيز والخضار المتنوعة والخس.

الكمية تكفي ٨ إلى ١٠ أشخاص

دجاجة واحدة

٢٠٠غ من الجبنة القشدية

صفار بيضة واحدة

بيضتان كاملتان

٢٥٠غ من لحم البقر أو الحبش المعلب

ملعقتا طعام من جبنة الغرويار

برش ليمونة واحدة

ربع ملعقة صغيرة من الأعشاب الريفية.

صلصة البيشاميل

٣٠غ من الدقيق

٤٠غ من الزبدة

نصف كوب من الحليب

ربع ملعقة صغيرة من الملح

٤٠٠غ من الخضار المقلية قليلاً في القليل من الزيت أو الزبدة (بازيلا، جزر، خضار متنوعة) مايونيز للزينة.

تورتة الفراولة

الكمية تكفي
١٠ إلى ١٢ شخصاً

٢٥٠غ من القشدة الطازجة
٢٠٠غ من قشدة Crème Patissiere

٥٠٠غ من الفراولة (الفريز) الطازجة
جيلو أحمر (للزينة)
٣ إلى ٤ حبات فراولة (فريز) للزينة.
وصفة الجاتوه
٦ بيضات مفصولة

ربع ملعقة صغيرة من الملح
نصف كوب من السكر
رشة فانيلا
نصف كوب من الدقيق.

التحضير

يرصف ورق البرشمان في قعر صينية.
يخفق بياض البيض مع ٤ ملاعق طعام من السكر ثم يخفق صفار البيض مع ملعقتيّ طعام من السكر.
ويضاف بعدها الدقيق والفانيلا إلى صفار البيض، ثم يخلط الكل مع بياض البيض.
يسكب المزيج في صينية مستطيلة حجمها ٣٠×٤٦×٣ سم ويخبز لمدة ١٠ إلى ١٢ دقيقة في فرن حرارته ٤٠٠ درجة فهرنهايت.

قشدة Crème Patissiere
يوضع كوب من الحليب في قدر مع قشر ليمونة واحدة، ويطهى حتى الغليان. ترفع القدر عن النار ويوضع الحليب جانباً.
يخفق صفار بيضتين في وعاء مع ملعقة طعام ونصف الملعقة من دقيق الذرة وملعقتيّ طعام من السكر، باستعمال المخفقة اليدوية، حتى يصبح المزيج ناعماً.
يزال قشر الليمون من الحليب.
يصبّ الحليب تدريجاً فوق مزيج البيض ويخلط الكل معاً.
تعاد القدر إلى النار ويطهى محتواها حتى يصبح سميكاً وشبيهاً بالكاستارد، شرط التحريك باستمرار.
تضاف رشة فانيلا إلى محتوى القدر.
ينقل محتوى القدر إلى وعاء ويغطى بورق النايلون اللاصق ويترك حتى يبرد تماماً.

القشدة

يوضع ٢٥٠ غ من القشدة النباتية في خلاطة الطعام الكهربائية وتخفق حتى تصبح بيضاء وخفيفة.
يضاف إليها عندئذ ٢٥٠ غ من القشدة الحيوانية لتحضير قشدة الشانتيي Chantilly Crème الكثيفة (القشدة المخفوقة).
تخلط هذه القشدة مع قشدة Crème Patissiere للحصول على الحشوة.

لإعداد التورتة

يقطع الجاتوه دائرتين، قطر كل منهما ٢٤ سم.
تغطى الجوانب الداخلية لقالب الجاتوه بالورق المشمّع أو ورق البرشمان. توضع أول دائرة من الجاتوه في قعر القالب.
تقسم الفراولة قسمين، ويتم لصق حبات الفراولة على حافة دائرة الجاتوه، على أن تكون الجهة البيضاء لحبة الفروالة (أي الجهة الداخلية) على جدار القالب. تسكب بعدها نصف كمية القشدة المحضرة.
تفرم بقية الفراولة وتخلط مع ملعقتيّ طعام من السكر وتنثر فوق القشدة. تغطى هذه الفراولة بطبقة ثانية من الجاتوه، على أن توضع في الأعلى طبقة من القشدة.
يسوّى سطح القشدة ويوضع القالب في الثلاجة لمدة ٣ ساعات.
يخرج قالب الجاتوه من الثلاجة وتسكب فوقه طبقة من الجيلو الأحمر.
تزين التورتة بحبات الفراولة وتحفظ في الثلاجة.
يفرغ محتوى القالب مباشرة قبل التقديم، وينزع ورق البرشمان عن حافة التورتة قبل تقديمها.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

ريزوتو بثمار البحر

(طبق ايطالي)

الكمية تكفي ٨ إلى ١٠ أشخاص

٥٠غ من الزبدة
٤بصلات (كراث أندلسي) صغيرة مفرومة
٧٥٠غ من الأرز الإيطالي Arborio
كيلوغرام واحد من السلمون الطازج المقطع إلى مكعبات كبيرة، والمقلي والمخبوز في الفرن
نصف كيلوغرام من بلح البحر المسلوق
كيلوغرام من القريدس المقلي مع رؤوسه في زيت الزيتون
ملعقتا طعام من زيت الزيتون لمكعبات السلمون (في الفرن)
رشة من خيوط الزعفران
٤ ملاعق طعام من جبنة البارميسان
٤إلى ٦ ملاعق طعام من القشدة الطازجة السائلة
نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
ملح حسب الحاجة
١٠ أكواب من مرقة السمك.

التحضير

يوضع ٥٠ غ من الزبدة في قدر فوق النار. حين تذوب الزبدة، يضاف إليها الكراث الأندلسي ويقلى لمدة ٥ دقائق.
يضاف الأرز (من دون غسله) ويطهى الكل لمدة ٦ دقائق إضافية.
تضاف ٤ أكواب من مرقة السمك ويغلى الكل حتى يتبخر كل السائل.
تتابع إضافة المزيد من مرقة السمك (شرط أن تكون دوماً ساخنة جداً) بمعدل كوب واحد كل مرة مع القليل من خيوط الزعفران، على مدى ٦ مرات متتالية. فكلما تبخر السائل، يضاف كوب من المرقة شرط التحريك دوماً بواسطة ملعقة خشبية. يطهى الريزوتو لمدة ٢٥ دقيقة. وحين ينضج، تضاف إليه جبنة البارميسان والقشدة. يفترض أن يكون الريزوتو قشدياً. يضاف الفلفل الأسود والملح عند الحاجة. يزين الريزوتو بمكعبات السلمون المقلي، وبلح البحر المسلوق، والقريدس المقلي. عند التقديم، يوضع الأرز في وسط الطبق ويزين بالسلمون والقريدس وبلح البحر والبقدونس.

لفافات الدجاج بجبنة الماعز

الكمية تكفي ٨ أشخاص

٨صدور دجاج مسطحة
٢٠٠غ من جبنة الماعز
١٦قطعة من أوراق السبانخ الطازجة
ملح وفلفل أبيض
نصف كيلوغرام من السبانخ المسلوق والمقلي في القليل من الزيت
٥٠٠غ من النودلز المسلوق والمقلي في القليل من الزيت
٥٠٠غ من الفطر المفروم
كوبان من مرقة الدجاج
بصلة واحدة مفرومة
٥٠غ من الزبدة
٥٠غ من الدقيق
ربع كوب من القشدة الطازجة.

التحضير

يرش القليل من الملح والفلفل الأبيض فوق كل شريحة من صدر الدجاج بعد تسطيحها وجعلها رقيقة. تلف شريحة الدجاج بورقتين من السبانخ وملعقة طعام من جبنة الماعز. يلف الكل في شكل لفافة وتثبت بعود أسنان خشبي. تقلى قطع الدجاج في القليل من الزيت والزبدة، ثم ترصف في صينية وتخبز في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت لمدة ٢٠ أو ٢٥ دقيقة حتى ينضج اللحم من الداخل. تحفظ لفافات الدجاج مغطاة في مكان دافئ إلى حين موعد التقديم.

يستعمل ٥٠ غ من مزيج الزيت والزبدة الذي استعمل للقلي. تضاف إليه بصلة صغيرة مفرومة وتقلى لبضع ثوان. يضاف الفطر المفروم ويتابّع الطهو لمدة ٥ دقائق إضافية. يضاف الدقيق ومرقة الدجاج ويطهى الكل معاً للحصول على صلصة متوسطة الكثافة. تضاف القشدة الطازجة ويخلط الكل معاً. يقدم الطبق بوضع النودلز في الأسفل، وفوقه السبانخ. تقسم بعدها كل لفافة دجاج قسمين وتقدم مع الصلصة.

سلطة القيصر بلحم الحبش المدخن

الكمية تكفي
٤ إلى ٥ أشخاص

أنواع مختلفة من الخس الأخضر
٤٥٠غ من لحم الحبش المدخن المفروم والمشوي في الفرن أو المايكروويف.

الصلصة
فصان مفرومان من الثوم
ملعقة طعام من الكبَار
٣ملاعق طعام من جبنة البارميسان
٥٠غ من سمك الأنشوفة
٤ملاعق طعام من عصير الليمون
ملعقتا طعام من عصير البرتقال
ملعقتا طعام من القشدة الطازجة
رشة من الفلفل الأبيض
نصف رغيف خبز.

تحضير الصلصة

يوضع الثوم والكبّار وجبنة البارميسان في خلاطة الطعام الكهربائية، ويخلط الكل معاً. تضاف الأنشوفة وملعقتا طعام من عصير الليمون والقليل من عصير البرتقال إلى محتوى الوعاء، ويخلط الكل مجدداً.

توضع الصلصة في وعاء ويضاف إليها ملعقة طعام ونصف الملعقة من عصير البرتقال وملعقتا طعام من عصير الليمون والقشدة الطازجة والفلفل الأبيض. يخلط الكل معاً وتسكب هذه الصلصة فوق السلطة.

تحضير الخبز المحمص

يوضع الثوم المفروم في خلاطة الطعام الكهربائية ويهرس. يضاف إليه ربع كوب من زيت الزيتون. تنزع القشرة عن رغيف الخبز ويقطع إلى مثلثين. يدهن الخبز بمزيج زيت الزيتون والثوم. ثم يوضع في صينية ويدخل إلى الفرن لمدة ١٠ دقائق.

تقديم السلطة

توضع أنواع مختلفة من الخس في طبق التقديم وتسكب فوقها الصلصة. تنثر قطع لحم الحبش المدخن فوق الصلصة ويقدم الخبز المحمص جانباً.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

أبواق الدجاج والسبانخ

الكمية تكفي ١٢ شخصاً

٣٥٠غ من العجينة الجاهزة
PUFF PASTRY
نصف كيلوغرام من الدجاج المطهو والمفتت
٢٠٠غ من السبانخ
٢٠٠غ من الجبنة القشدية
بصلة متوسطة مفرومة
٣٠غ من الزبدة
ملح + فلفل أبيض + رشة من جوزة الطيب
٤ملاعق طعام من الحليب
فص ثوم مهروس
صفار بيضة واحدة
جبنة غرويار مبشورة
رأس فلفل أحمر صغير مفروم.

التحضير

تحضر عجينة مسطحة من العجينة الجاهزة وتقطع إلى ١٢ شريطاً، عرض كل واحد منها ٣ إلى ٤ سم. يدهن ١٢ بوقاً معدنياً بالماء، وتلف رقاقة عجين واحدة حول كل بوق على نحو طليق. تدهن رقاقة العجين بصفار البيضة وتخبز الأبواق الفارغة في فرن حرارته ٣٧٥ درجة فهرنهايت حتى تنتفخ وتصبح وردية اللون. تنزع الأبواق المعدنية بعناية وتوضع جانباً لحشوها لاحقاً.

تحضير الحشوة

يفرم البصل والثوم. تنظف أوراق السبانخ وتفرم. تذوب الزبدة ويقلى فيها البصل. يضاف بعدها الثوم وجوزة الطيب والملح والفلفل والسبانخ المفروم إلى القدر. يطهى الكل لمدة ٧ إلى ١٠ دقائق حتى يتبخر الماء. تضاف الجبنة القشدية والحليب إلى محتوى القدر. يحرك المزيج جيداً حتى تختلط كل المكونات. ترفع القدر عن النار ويضاف إليها لحم الدجاج المفتت. تخلط المكونات جيداً مع بعضها وتترك جانباً حتى تبرد. توضع ملعقتا طعام أو ثلاث ملاعق من الحشوة في كل بوق. يزين بعدها كل بوق بالجبنة المبشورة ومكعبات الفلفل الأحمر. تقدم الأبواق بمثابة نوع من المقبلات.

السلطان ابراهيم المحشو

التحضير

يهرس الجوز في خلاطة الطعام الكهربائية. تضاف إليه فصوص الثوم والكزبرة والفلفل الأسود والملح.

يوضع الكل في وعاء ويخلط مع زيت الزيتون بواسطة الملعقة.

يسكب القليل من زيت الزيتون في الصينية. توضع الحشوة في ظهر كل سمكة ويرصف السمك في الصينية شرط دهن كل سمكة بزيت الزيتون أيضاً.

يرش بعض الفلفل الأسود والقليل من زيت الزيتون والملح فوق كل سمكة محشوة. تدخل صينية السمك إلى فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت وتخبز لمدة ٢٠ أو ٢٥ دقيقة تقريباً.

خليط الخضار

يوضع الماء في قدر فوق النار مع ملعقة طعام ونصف الملعقة من الملح. وحين يغلي الماء تطهى فيه ٤ حبات من الكوسا المقطعة إلى شرائح طويلة ورفيعة لمدة ٤ دقائق. تغسل بعدها الكوسا بالمياه الباردة. تسلق من ثم جزرتان مقطعتان إلى شرائح طويلة ورفيعة لمدة ٦ دقائق في المياه المغلية، ثم يغسل الجزر بالمياه الباردة.

يسلق من ثم رأسان من الفلفل الأصفر المقطعان إلى شرائح طويلة ورفيعة لمدة ٤ دقائق ويغسل بعدها الفلفل بالمياه الباردة.

يسلق من ثم رأس من الفلفل الأخضر المقطع إلى شرائح طويلة ورفيعة لمدة ٤ دقائق ويغسل الفلفل بالمياه الباردة.

يجري أخيراً تقطيع رأسين من الفلفل الأحمر إلى مكعبات صغيرة جداً لاستعمالها لاحقاً للزينة.

تحضير الصلصة المنغولية

يهرس فصان من الثوم مع الملح ويوضعان في وعاء.

يضاف إليهما ربع كوب من عصير الليمون وربع كوب من زيت الزيتون ونصف ملعقة صغيرة من العقدة الصفراء ونصف ملعقة صغيرة من الملح ورشة من الفلفل الأسود.

يقدم السمك المحشو مع الخضار شرط سكب صلصة السمك حول الطبق.

الكمية تكفي ١٠ أشخاص

١٠ أسماك من نوع السلطان ابراهيم المنظف والمشقوق من الخلف

(بمعدل سمكة واحدة وزنها ١٥٠ غ لكل شخص)

باقة من الكزبرة المغسولة والمجففة

١٢٠غ من الجوز

٦ فصوص من الثوم

ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الأسود

ثلاثة أرباع الملعقة الصغيرة من الملح

٣ إلى ٤ملاعق طعام من زيت الزيتون

زيت زيتون للصينية

ولدهن أعلى السمك المحشو.

فطيرة السلمون المدخن

الكمية تكفي ١٠ إلى ١٢ شخصاً

عجينة التورتة

٣ أكواب من الدقيق، ١٨٥غ من الزبدة في حرارة الغرفة
بيضة واحدة + صفار بيضة
ربع كوب أو أكثر من الحليب إذ لزم الأمر، رشة ملح.

الحشوة

٢٠٠غ من السلمون المدخن المقطع إلى شرائح
رأسان من البصل الأخضر المفروم
٥٠غ من الزبدة، صفار ٤ بيضات
كوبان من القشدة الطازجة، ملعقتا طعام من الدقيق
ملح وفلفل أبيض، ٢٠٠غ من جبنة الغرويار المبشورة
ملعقتا طعام من الشبث الطازج المفروم.

التحضير

تخبز التورتة لوحدها حتى تصبح حوافها وردية اللون، ثم توضع جانباً.
تذوب الزبدة ويقلى فيها البصل الأخضر قليلاً. ثم يبسط البصل في قعر التورتة المخبوزة.
يوضع السلمون المدخن، ومن ثم ١٠٠ غ من جبنة الغرويار فوق شرائح السلمون والشبث المفروم.
يخفق صفار البيض مع القشدة والدقيق وربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض ونصف ملعقة صغيرة من الملح.
يسكب هذا المزيج فوق السلمون، ويرش فوقه الكمية الباقية من الجبنة. يخبز الكل لمدة ٣٠ دقيقة في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت، حتى يصبح سطح التورتة وردي اللون.
يقدم هذا الطبق بمثابة نوع من المقبلات أو بمثابة طبق رئيسي مع السلطة.

مربى الباذنجان بالقطر

الكمية تكفي ٨ الى ١٢ شخصاً
كيلوغرام من الباذنجان الأسود الصغير
١٥٠غ من الكلس
كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من السكر
كوب من الماء
رشة من ملح الحامض
فستق حلبي، جوز، بندق،
عود قرفة.

التحضير

تقطع الرؤوس الخضراء للباذنجان ويفتح ثقب في قعر كل رأس.
يخلط الكلس مع الماء ويغمس فيه الباذنجان لمدة ٢٤ ساعة خارج الثلاجة.
يخرج الباذنجان من الكلس ويغسل مرات عدة ثم يوضع جانباً.
يغلى ٧٥٠ غ من السكر مع كوب من الماء في قدر فوق النار. وحين يبدأ المزيج بالغليان، يضاف إليه الباذنجان. يتابع الطهو حتى يصبح الباذنجان طرياً على اللمس. ثم يضاف عود القرفة إلى محتوى القدر.
يخرج الباذنجان من شراب السكر ويوضع في مصفاة.
يضاف ٧٥٠ غ من السكر إلى الشراب نفسه ويغلى مجدداً حتى يصبح المزيج كثيفاً.
يضاف ملح الحامض ويوضع الباذنجان مجدداً في الشراب المركز. يترك الباذنجان على هذه الحال لمدة ١٢ ساعة لمساعدته على امتصاص الشراب المركّز.
يخرج الباذنجان من الشراب والفستق والبندق انطلاقاً من الثقب الموجود في أسفل كل رأس باذنجان. توضع رؤوس الباذنجان في وعاء زجاجي مع شراب السكر المركز.

لحم بعجين نباتي

الكمية تصنع ١٤ إلى ١٦ قطعة

العجينة
ملعقة طعام من الخميرة الفورية
ملعقة صغيرة من السكر
ثلاثة أرباع الكوب من المياه الفاترة
ثلاثة أكواب ونصف الكوب من الدقيق
ملعقة صغيرة من الملح
٣ ملاعق طعام من السمن النباتي.

الحشوة
نصف كيلوغرام من الفطر المعلّب المصفى من الماء والمفروم في فرامة اللحم
بصلتان متوسطتان مفرومتان
الى نصف كوب من البقدونس المفروم
١٥الى ٦ فصوص مهروسة من الثوم
رأس فلفل أحمر مفروم ناعماً
ثلاثة أرباع الكيلوغرام من البندورة المقشّرة والمفرومة (مصفاة من الماء)
ملعقتا طعام من معجون البندورة (الطماطم)
ملعقة طعام من معجون الفلفل نصف الحريف أو الحلو
ملعقتان صغيرتان من الملح
ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل نصف
الحريف
ربع باقة من النعناع الطازج والمفروم (اختياري)
نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الأسود
ملعقة صغيرة من البهار الحلو.

التحضير

تذوّب الخميرة والسكر في ربع كوب من الماء. تترك الخميرة جانباً لبضع دقائق.
تخلط ٣ أكواب من الدقيق مع الملح في وعاء كبير وتضاف إليهما الخميرة والسمن المذوّبة وبقية الماء.
يدعك الكل للحصول على عجينة طريّة ومرنة. يضاف المزيد من الدقيق عند الحاجة.
تترك العجينة حتى ترتاح في مكان دافئ لمدة ساعتين أو ثلاث ساعات حتى يتضاعف حجمها.
تخلط كل مكونات الحشوة مع بعضها. تحضر ١٤ إلى ١٦ كرة من العجينة وترق كلّ كرة إلى دائرة قطرها ١٢الى ١٥سم. يستعمل الدقيق أثناء رق الدوائر، على أن توضع هذه الدوائر بعدها في صينية الخبز. تبسط ملعقتا طعام أو ثلاث ملاعق من المزيج فوق سطح كل دائرة.
تخبز دوائر العجين لمدة ٦ دقائق فوق المصبّع السفلي في فرن حرارته ٤٥٠ درجة فهرنهايت. ثم تخبز لمدة ٦ دقائق إضافية فوق المصبّع العلوي. يفترض أن تصبح دوائر العجين بنية قليلاً في الأسفل فيما يصبح اللحم ناضجاً. يقدم اللحم بعجين مع شرائح الليمون واللبن.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

السمك المخبوز بالملح

الكمية تكفي
٨ إلى ١٠ أشخاص

٣إلى٤ كلغ من سمك اللقز الرملي أو الهامور المنظف
٣كلغ من الملح الخشن.

صلصة الشبث
٤أكواب من مرقة السمك
٤٠غ من الزبدة
رأسان مفرومان من الكراث الأندلسي
ملعقتا طعام من الشبث (bill) الطازج المفروم
١٠٠غ من الزبدة
ملح عند الحاجة
ربع كوب من الخل الأبيض + ربع كوب من عصير الليمون
مزيج من الزبدة والدقيق (٦٠غ من الزبدة مخلوطة مع ٦٠غ من الدقيق).

التحضير

يغطى قعر صينية الخبز بقطعة سميكة من ورق البرشمان أو ورق الخبز. يوضع السمك في الصينية ويغطى بنحو ٣ كلغ من الملح.
تدخل الصينية إلى فرن حرارته ٤٠٠ درجة فهرنهايت لمدة ساعة ونصف الساعة. يفترض أن يتحول الملح إلى قالب سميك مغلف للسمك. يكسر قالب الملح ويرفع عن السمك. يقدم السمك مع صلصة الشبث.
يزين الطبق بشرائح الليمون وأوراق الشبث الطازجة.

صلصة الشبث

توضع مرقة السمك في قدر.
يذوب ٤٠ غ من الزبدة فوق النار ويضاف إليه الكراث الأندلسي. يقلى الكراث لمدة دقيقتين أو ثلاث دقائق حتى يصبح لونه شاحباً.
يضاف الخل وعصير الليمون إلى محتوى القدر ويترك الكل فوق النار لمدة ٧ دقائق.
يصفى الكراث ويضاف باقي محتوى القدر إلى مرقة السمك. يضاف مزيج الزبدة والدقيق إلى مزيج مرقة السمك بهدف زيادة سماكة الصلصة. يضاف ١٠٠ غ من الزبدة الباردة إلى هذه الصلصة، بمعدل قطعة واحدة كل مرة، شرط الخفق طوال الوقت. مباشرة قبل التقديم، يضاف الشبث المفروم إلى الصلصة، مع رشة من الفلفل الأبيض والقليل من الملح عند الحاجة.

كيفية تحضير مرقة السمك

يتم استعمال ملعقة طعام من مكعبات السمك Fumet de Poisson لكل ٤ أكواب من الماء. أو تسلق رؤوس السمك وعظامها في الماء، ويضاف إليها الملح والمطيبات (عود من الكراث، بصلة، عود من الكرفس، جزرتان، ورقتا غار، حبتان أو ٣ حبات من الهال وجذوع البقدونس). تسلق عظام السمك جيداً حتى تتضج تماماً وتصبح طرية ويتضاءل حجم السائل إلى النصف تقريباً.

معكرونة بالفطر

الكمية تكفي ٨ إلى ١٠ أشخاص

٢ الى ٣بصلات صغيرة مفرومة ناعماً
كيلوغرام من الفطر المغسول والمقشر والمقطع الى أرباع
٧٥غ من الزبدة + ملعقتا طعام من الزيت
علبة ونصف العلبة من معكرونة الريش Penne
٢٠٠غ من لحم البقر المدخن
٦ أكواب من القشدة الطازجة
نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
أوراق حبق للزينة
٤٠غ من جبنة البارميسان لرشها فوق المعكرونة.

التحضير

يقلى البصل في الزبدة حتى يصبح شاحب اللون وجافاً مثل لون الكاراميل. يفرم لحم البقر المدخن إلى قطع صغيرة، ويضاف مع الفطر إلى البصل. تسلق المعكرونة مع ملعقتي طعام من زيت الزيتون والقليل من الملح حتى تصبح شبه ناضجة. تصفى المعكرونة من الماء وتوضع جانباً تخلط القشدة مع مزيج الفطر، ثم تسخن فوق النار حتى تبدأ بالغليان. تخلط المعكرونة مع مزيج القشدة والفطر ثم توضع في طبق التقديم وتزين بأوراق الحبق. يرش فوقها القليل من جبنة البارميسان وتقدم ساخنة بمثابة وجبة رئيسية.

سلطة الخضار مع التفاح والجبنة

الكمية تكفي ١٠ الى ١٢ شخصاً

١٢ الى ٣تفاحات صفراء مقشرة ومفرومة
٢٥٠غ من جبنة الماعز أو الجبنة القشدية
٣الى ٤ملاعق طعام من القشدة الطازجة لجعل الجبنة أكثر طراوة، ملعقة طعام من السكر البني
٢٠غ من الزبدة
أنواع مختلفة من الخس (أخضر، أحمر،...)
١٠الى ١٢كرة من الخبز.

التحضير

توضع جبنة الماعز أو الجبنة القشدية في خلاطة الطعام الكهربائية. تضاف إليها القشدة الطازجة وتخلطان معاً. توضع الزبدة في قدر، ويضاف إليها السكر البني والتفاح المفروم. يقلى التفاح حتى يصبح شبيهاً بلون الكاراميل. تقطع الطبقة العلوية لكرات الخبز ويفرغ محتواها. ثم تحشى بالتفاح المقلي ثم بجبنة الماعز باستعمال كيس القشدة. تدخل هذه الكرات إلى الفرن حتى تذوب الجبنة. تقدم الكرات فوق مهد من سلطة الخس المتنوعة مع صلصة الخل الحلو. (يتم إعداد هذه الصلصة بمزج ربع كوب من الخل الحلو مع ملعقة صغيرة من السكر البني ونصف كوب من الزيت). يمكن تزيين الكرات بالتوت البري إذا شئت. كيفية طهو التوت البري (اختياري) يوضع ربع كوب من الماء في القدر، ويضاف إليه التوت البري مع ملعقتي طعام من السكر. يطهى الكل لمدة ١٠ إلى ١٢ دقيقة حتى يجف التوت ويصبح مكسواً بالكاراميل.

عزيزة (حلوى مصرية)

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص

١٠ الى ١٥ قطعة من خبز التوست الأبيض أو أكثر عند الحاجة
٥٠٠غ من جبنة الموزاريلا
كوبان من الحليب ممزوجان مع كوب من القشدة
قطر + ماء الزهر.

التحضير

يخلط التوست مع الحليب والقشدة الطازجة للحصول على عجينة متوسطة الكثافة.
يبسط نصف هذه العجينة في قعر صينية مدهونة بالقليل من الزبدة.
تبسط جبنة الموزاريللا فوق العجينة، ثم تغطى ببقية العجينة.
تدخل الصينية لمدة ٢٠ دقيقة إلى فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى يصبح سطحها وردي اللون.
تخرج الصينية من الفرن ويسكب فوقها القطر.
يزيّن محتوى الصينية بالقشدة الطازجة واللوز المحمّص.

ملاحظة: يجب ألا تكون الصينية كبيرة جداً بحيث تحتفظ الجبنة ببعض السماكة.

ترايفل

الكيمة تكفي ١٠ إلى ١٢ شخصاً

الكاسترد

أربعة أكواب ونصف الكوب من الحليب
صفار ٩ بيضات
كوب من السكر
٣ملاعق طعام من دقيق الذرة

الجاتوه

قالب جاتوه جاهز بنكهة الفانيلا
علبة من التوت البري
كوب من القشدة المخفوقة
علبة من الإجاص المفروم.

التحضير

يغلى الحليب في القدر. يخفق صفار البيض والسكر ودقيق الذرة في وعاء متوسط حتى الحصول على مزيج ناعم. يضاف الحليب الساخن تدريجياً إلى هذا المزيج شرط الخفق باستمرار. يعاد مزيج الكاسترد إلى القدر نفسها ويطهى فوق نار متوسطة حتى يغلي ويصبح أكثر كثافة، شرط التحريك باستمرار. ثم يوضع الكاسترد في الثلاجة حتى يبرد.

يقطع قالب الجاتوه الجاهز إلى قطع صغيرة. ترصف طبقة من قطع الجاتوه في قعر وعاء الترايفل وتبسط فوقها ثلث صلصة التوت البري تقريباً. ترصف بعدها طبقة من الإجاص المقطع فوق الصلصة وترش فوقها ٥ ملاعق طعام من صلصة الإجاص. توضع أخيراً طبقة من الكاسترد. تكرر العملية نفسها بوضع طبقة أخرى من قطع الجاتوه وصلصة التوت البري وقطع الإجاص والصلصة. وفي النهاية يزين القالب بالقشدة المخفوقة وحبات التوت البري وشرائح الإجاص. يحفظ القالب في الثلاجة ويقدم بارداً.

ملاحظة: يجب حفظه في الثلاجة قبل التقديم وبعده.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

سندويش الروستو

الكمية تكفي ١٢ شخصاً

لإعداد الروستو
كيلوغرام أو ١.٥ كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من لحم الشهباية (لحم بقري)
بصلة متوسطة مفرومة خشناً
ورقتا غار
ملعقة طعام من الخردل
نصف ملعقة طعام من الملح
ملعقة صغيرة من البهارات
ونصف ملعقة من الفلفل الأسود
٣ الى ٤قطع من حب الهال
نصف كوب من الزيت النباتي
رأس من الثوم مغروز بسكين وغير مقشر
نصف كوب من الخل الأحمر
٤ أكواب من المياه الساخنة

التحضير

يسخن الزيت في القدر. يفرك لحم الروستو بالملح والبهارات والفلفل والخردل. يقلى اللحم في الزيت، ويضاف إليه ورق الغار والبصل والثوم وحب الهال والماء الساخن والخل. يضاف الملح حسب الحاجة. تغطى القدر ويطهى الروستو داخلها فوق نار متوسطة لمدة ساعة أو ساعة ونصف الساعة حتى ينضج ويمكن فحصه بإقحام الإصبع بسهولة فيه. (وفي حال استعمال طنجرة الضغط، تكون ثلاثة أرباع الساعة أو الساعة الكاملة كافية عموماً). يرفع اللحم من القدر. وحين يبرد يلف بورق النايلون اللاصق ويحفظ في البراد لاستعماله في السندويش. (لا تنسى إزالة الخيوط أو الرباط).

لإعداد السندويش

يقطع الروستو إلى شرائح رقيقة جداً. يبسط المايونيز على جهتيّ خبز السندويش. ترصف شرائح اللحم والكبيس المخلل والخردل وشرائح الجبنة في خبز السندويش. يوضع الخبز فوق المصبع حتى تذوب الجبنة ويصبح الخبز محمصاً. يقدم هذا السندويش بمثابة وجبة خفيفة أو وجبة غداء.

كبة صاج محشوة بالبصل

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص

كيلوغرام من لحم الكبة
٥أكواب من البرغل الناعم
بصلة مبشورة
ملعقة طعام من الملح
ماء لعجن الكبة.
الحشوة
٤بصلات مقطعة إلى شرائح رقيقة
ملعقة صغيرة من الكمون
ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر
ربع كوب من الزيت النباتي
نصف ملعقة صغيرة من الملح
نصف ملعقة صغيرة من البهار الحلو
نصف كوب من الصنوبر.

التحضير

تدعك الكبة وتحول إلى أقراص جاهزة للحشو. يقلى البصل في الزيت حتى يصبح شاحب اللون. يضاف إليه الكمون والبهار والفلفل الأحمر والملح والصنوبر. تحشى أقراص الكبة بهذه الحشوة وتحوّل إلى أقراص شبه مسطحة. تدهن الأقراص بالزيت النباتي والسمن والزبدة (حسب الرغبة). تدهن الصينية بالقليل من الزيت وتخبز في الفرن، أو تدهن الأقراص بالزيت وتشوى فوق الفحم.

كوسا بالبيض

الكمية تكفي شخصين

٤رؤوس كوسا مقطعة إلى شرائح دائرية
بصلة متوسطة مفرومة ناعماً
٣بيضات
ملعقة طعام من معجون البندورة (الطماطم) + ملعقة صغيرة من معجون الفلفل (اختياري)
٤ملاعق طعام من الزيت النباتي
ملح، فلفل أسود، بهار حلو
نصف كوب من الماء.

التحضير

تحمى المقلاة ويضاف إليها الزيت ويقلى البصل حتى يصبح شاحب اللون. تضاف شرائح الكوسا ومعجون البندورة والملح والفلفل والبهار والماء. يطهى الكل معاً لمدة ٢٠ دقيقة فوق نار متوسطة. وعند الانتهاء تضاف ٣ بيضات إلى الكوسا. تخفف النار ويترك الكل فوق النار حتى ينضج البيض. يرش القليل من الملح والبهار الأسود فوق البيض.

ملاحظة

يعتبر هذا الطبق من الأطباق الخفيفة. ويمكن تناوله عند اعتماد الحمية الغذائية شرط حذف صفار البيض أو حتى البيض بكامله.

فروج مشوي في الفرن

الكمية تكفي شخصاً واحداً

فروج واحد صغير
ملعقتا طعام من الكريما الطازجة
ملعقتا طعام من الكاتشاب
ملعقة صغيرة من الخردل
ملح وفلفل.

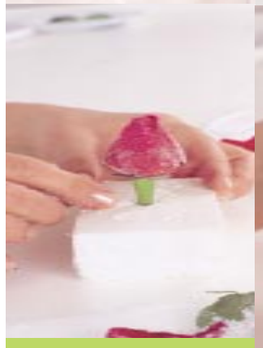
التحضير

يغسل الفروج ويجفف. ثم يمسح بمزيج الكريما الطازجة والكاتشاب والخردل والملح والفلفل. يشوى الفروج في فرن محمى مسبقاً حتى يصبح وردي اللون. ثم يقدم مع البطاطا المقلية والخضار.

ورد السكر لتزيين الجاتوه

التحضير

تمسك كل بتلة من البتلات بين أصابع اليد وتدهن ببياض البيض. يرش فوقها السكر ثم توضع على محرمة ورقية. يدهن الجزء الوسطي من الوردة ببياض البيض أيضاً ثم يرش فوقه السكر ويوضع على قطعة من الاسفنج للحفاظ على شكله. تترك أجزاء الوردة حتى تجف لمدة ساعتين أو ثلاث ساعات في مكان دافئ. تقلب البتلات على الجهة الأخرى وتترك جانباً لمدة ٢٤ ساعة حتى تجف تماماً. يزين قالب الجاتوه بهذه الوردة، بحيث يتم ترتيب البتلات حول الجزء الوسطي للوردة. يمكن أن تدوم هذه البتلات من ٧ إلى ١٠ أيام إذا تم الاحتفاظ بها في مكان جاف. تجدر الإشارة إلى أن هذه الوردة صالحة للأكل.



إختاري وردة جميلة وانزعي بتلاتها.
إحتفظي بالجزء الوسطي.
حضّري قطعة من الاسفنج
بياض بيضة واحدة
نصف كوب من السكر
محارم مطبخ ورقية + فرشاة.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

Vatcrav Adaklıan :بإعداد

مرصبان

الكمية تكفي ١٢ شخصاً

مرصبان اللوز، صبغة وردية وزرقاء، مافن مخبوز.

التحضير

تلون عجينة المرصبان بألوان الوردي والأزرق والبيج.

يرش السكر الناعم والنشاء فوق طاولة مسطحة، وترقّ قطعة من عجينة اللوز (المرصبان). تستعمل قطّاعة البيتزا المتعرّجة لإعداد دائرة لتغطية أعلى المافن، بحيث يكون هذا الجزء العلوي من تنورة الدمية. تستعمل قطعة أخرى من المرصبان لإعداد الفستان (باللون الأزرق أو الوردي). تستعمل قطعة أخرى لإعداد الرأس واليدين (باللون البيج). تستعمل قطعة أخرى لإعداد القبعة (باللون الأزرق أو الوردي). يلصق المرصبان بالمافن باستعمال القليل من مربى المشمش.

تزين العينان والشعر بالشوكولا المذوبة. يتم إعداد هذه القطع المزينة من الجاتوه لأعياد ميلاد الأولاد والمناسبات السعيدة الأخرى.

إعداد المافن

كوبان من الدقيق
ثلاثة أرباع الكوب من السكر
ملعقة طعام من الباكينغ باودر
نصف ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا
رشة ملح، رشة فانيلا،
رشة من جوزة الطيب
نصف كوب من الزبدة المذوبة + كوب من الحليب.

تخلط هذه المكونات مع بعضها بواسطة الشوكة وتملأ قوالب المافن حتى ثلاثة أرباعها. تخبز القوالب لمدة ١٦ أو ١٨ دقيقة في فرن حرارته ٣٧٥ درجة فهرنهايت.

الفطر المحشو

الكمية تكفي ٣ إلى ٤ أشخاص

١٠ إلى ١٥ حبة كبيرة وبيضاء من الفطر
٥٠غ من الجبنة القشدية
ربع كوب من فتات الخبز الطازج (باستعمال خلاطة الطعام الكهربائية)
٥٠غ من جبنة الروكفور (الجبنة الزرقاء).

التحضير

تقشر حبات الفطر وتنزع أعناقها.
تفرم الأعناق إلى قطع صغيرة.
تخلط الأعناق المفرومة مع الجبنة القشدية وجبنة الروكفور وفتات الخبز.
تحشى كل حبة فطر بهذه الحشوة.
يدهن طبق زجاجي مقاوم لحرارة الفرن أو صينية عادية بالزبدة وترصف فيه حبات الفطر المحشوة وتخبز في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى تذوب الجبنة ويصبح الفطر ساخناً.
يقدم هذا الطبق بمثابة نوع من المقبلات.

بيتزا بثمار البحر

التحضير

تذوب الخميرة في المياه الفاترة في وعاء. تضاف من ثم إلى بقية المكونات ويوضع الكل في خلاطة الطعام الكهربائية. يفترض أن تصبح العجينة في النهاية متماسكة في زاوية واحدة من وعاء الخلاطة.

توضع العجينة في وعاء وتغطى وتترك حتى ترتاح لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة. ترق العجينة فوق سطح مكسو بالدقيق وتنقل من ثم إلى صينية مدهونة بالزبدة. يغطى سطح العجينة بصلصة الكاتشاب أو البندورة. ينثر فوقها القريدس ولحم السرطان والكالاماري والبصل والفلفل الأحمر والأخضر. ترش من ثم توابل ثمار البحر.

تنثر أخيراً جبنة الموزاريلا وتدخل البيتزا لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة إلى فرن حرارته ٤٢٥ درجة فهرنهايت.

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

العجينة

ملعقة طعام من الخميرة الفورية
كوب من المياه الفاترة
كويان ونصف الكوب من الدقيق
ملعقتا طعام من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
ملعقة صغيرة من السكر
ملعقة صغيرة من الملح.

الحشوة

نصف كوب من لحم السرطان المفروم
نصف كوب من القريدس المطهو المفروم
نصف كوب من الكالاماري المطهو والمفروم
كويان من جبنة الموزاريلا
بصلة متوسطة مفرومة
ربع كوب من الفلفل الأخضر والأحمر
توابل ثمار-البحر
كوب من صلصة الكاتشاب أو صلصة البندورة (الطماطم).

حساء الكرفس

الكمية تكفي ٣ إلى ٤ أشخاص

نصف كيلوغرام من أعناق الكرفس المفرومة
جزرة واحدة كبيرة مفرومة (أو جزرتان متوسطتان)
بصلة متوسطة مفرومة
فصان أو ثلاثة فصوص مفرومة من الثوم
ملعقتا طعام من الزبدة أو الزيت
٤ أكواب من مرقة الدجاج
نصف كوب من الكريما الطازجة
ملح + فلفل أبيض
رأس بطاطا متوسط مفروم.

التحضير

تسخن الزبدة في القدر ويقلى فيها البصل والثوم حتى يصبح لونهما شاحباً. يضاف الكرفس والجزر والبطاطا. يقلب الكل ويقلى لمدة ٥ دقائق. تضاف مرقة الدجاج ويطهى الكل معاً حتى تصبح الخضار ناضجة. تهرس الخضار في خلاطة الطعام الكهربائية. تضاف إليها الكريما الطازجة والملح عند الضرورة ورشة من الفلفل الأبيض. يسخن الحساء من دون غليه، ويقدم ساخناً مع الخبز المحمص.

سرطان كيف

الكمية تكفي ٣ إلى ٤ أشخاص

نصف كيلوغرام من لحم السرطان (سورامي)

١٠٠غ من جبنة الغرويار + ٥٠ غ من الفطر المفروم ناعماً + فص مهروس من الثوم، فتات خبز

فلفل أبيض
بياض بيضة واحدة لتغليف سرطان كيف
بياض بيضة

زيت للقلي
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض + ملعقة صغيرة من الخردل.

التحضير

تستعمل الخلاطة الكهربائية لطحن لحم السرطان حتى يصبح شبيهاً بلحم الكفتة.
يضاف بياض البيض والفلفل الأبيض والخردل.
تحضر كرات من هذا المزيج بحجم أقراص الكبة ويفتح ثقب في وسطها وتحشى بالجبنة والثوم.
تغلق كرات اللحم وتغمس في بياض البيض ومن ثم في الكعك وتقلى في الزيت الساخن جداً حتى تصبح هشة ووردية اللون.
تقدم مع البطاطا المقلية والمايونيز والسلطة الطازجة.

ملاحظة: يتوافر لحم السرطان (السورامي) في السوبرماركت.

قطايف باللحم

الكمية تكفي
٣ إلى ٤ أشخاص

نصف كيلوغرام من عجينة القطايف الجاهزة (بالحجم الصغير)
٢٥٠غ من لحم الكفتة المطحون للهامبرغر
زيت للقلي
ملح، بهار، فلفل أسود
ملعقتا طعام من الكاتشاب
ملعقة صغيرة من الخردل.

التحضير

يمزج لحم الكفتة مع الملح والفلفل الأسود والكاتشاب والخردل.
تستعمل الفرشاة لدهن الجهة الداخلية لكل عجينة بالقليل من الماء، أي ما يكفي لترطيبها.
تحضر كرات صغيرة من اللحم، بحيث تكون أصغر من حجم حبة الجوز.
تلصق كرة واحدة على كل عجينة قطايف مرطبة وتسطح لتلتصق بها وتصبح مثل الهامبرغر.
حين تصبح كل القطايف جاهزة، يحمى الزيت وتقلى كل عجينة على حدة، شرط أن تكون جهة اللحم إلى الأسفل أولاً، ثم تقلب وتقلى من الجهة الأخرى.
تقدم هذه القطايف ساخنة بمثابة نوع من المقبلات.

دجاج تاكو
(طبق مكسيكي)

الكمية تكفي
٥ إلى ٦ أشخاص

نصف كيلوغرام من لحم صدر الدجاج المقطع إلى شرائح ومن ثم إلى رقاقات طويلة ورفيعة
علبة من خبز التاكو
كوبان من البندورة (الطماطم) المقشرة والمفرومة
ملعقة طعام من توابل التاكو
رأس فلفل أخضر حرّيف مفروم ناعماً
بصلة متوسطة مفرومة ناعماً
فصان مهروسان من الثوم
٤ ملاعق طعام من الزيت
جبنة تشيدار (اختياري للطبقة العلوية).

التحضير

تسخن ملعقتا طعام من الزيت في مقلاة ويضاف إليها البصل والثوم. يقليان حتى يصبح لونهما شاحباً.
تضاف البندورة والفلفل الحريف إلى المقلاة. يطهى الكل معاً حتى تخرج العصارة من البندورة ويتبخر الماء.
تخلط توابل التاكو مع ربع كوب من الماء وتضاف إلى البندورة. يخلط الكل معاً ويطهى لمدة ٥ دقائق.
في مقلاة أخرى، تستعمل ملعقتا طعام من الزيت لقلي لحم الدجاج.
حين يصبح لحم الدجاج جاهزاً، يخلط مع صلصة البندورة.
يرصف خبز التاكو في صينية ويسخن في الفرن وفقاً للتعليمات المذكورة على العلبة، لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة تقريباً.
يخرج الخبز التاكو من الفرن ويحشى بصلصة البندورة والدجاج. يغطى سطحه بجبنة التشيدار ويسخن في الفرن حتى تذوب الجبنة.
يقدم خبز التاكو ساخناً مع سلطة أو مع شرائح من الافوكادو.

مطبخ لها

دوية

الحلوى (للأطفال)

الكمية تكفي ٨ إلى ١٠ أشخاص

جاتوه أبيض لمناسبات الأطفال
(قطره ٢٤ سم)
كرة من الاسفنج أو تفاحة أو برتقالة
ورق المينيوم
كريما بالجبنة القشدية
قبعة مخروطية الشكل
شريط ملون لصنع العقدة
حلوى الخطمي للزينة (مارش ميلوز)
حبة فراولة (فريز) لصنع الفم
حبتان كاملتان من الفلفل الحلو لصنع العينين
كيس لضخ الكريما.

كريما بالجبنة القشدية
٢٠٠غ من الجبنة القشدية الطرية
ملعقة طعام من الحليب
رشة فانيلا
كوبان من الكريما النباتية (Crème Végétale) الطازجة المخفوقة مع نصف كوب من السكر.

جاتوه البندق
كوبان ونصف الكوب من الدقيق
كوب ونصف الكوب من السكر
نصف كوب من السمن النباتي (كريسكو)
ربع كوب من الزبدة الطرية
كوب وثلث الكوب من الحليب
ثلاث ملاعق صغيرة من الباكينغ باودر
رشة ملح، رشة فانيلا، بيضتان
ثلثا الكوب من البندق المحمص والمطحون.

التحضير
تغلف الكرة بورق الألمينيوم. ثم توضع في وسط قالب الجاتوه.
يملأ كيس الضخ بالكريما.
تزين الكرة (تغطى الكرة بالكريما بمساعدة كيس الضخ ورأسه المستدق).
تثبت العينان والفم والقبعة على الكرة.
يوضع الشريط (العقدة) على العنق. يغرز عود أسنان في كل واحدة من حلوى الخطمي قبل رصفها حول قالب الجاتوه.

تحضير الكريما
تخفق الجبنة القشدية مع الحليب والفانيلا. تضاف إليها من ثم الكريما النباتية المخفوقة للحصول على كريما.

تحضير جاتوه البندق
يحمى الفرن حتى حرارة ٣٥٠ درجة فهرنهايت.
يدهن قالب جاتوه دائري قطره ٢٤ سم بالزبدة والدقيق.
تخفق كل المكونات أعلاه باستثناء البندق.
يضاف من ثم البندق.
يخبز الجاتوه في الفرن لمدة ٣٠ إلى ٣٥ دقيقة.
يترك جانباً حتى يبرد.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

غراتان البطاطا والاسكالوبيني
(طبق ايطالي)

التحضير

تخفق كل المكونات المذكورة أعلاه باستثناء الغراتان حتى يمتزج الخليط جيداً.

يقطع كيلوغرام واحد من البطاطا إلى شرائح دائرية رقيقة جداً. ثم تغسل البطاطا وتنقع في الماء إلى حين موعد الاستعمال.

يوضع قسم من مزيج القشدة في طبق الغراتان أو الطبق الزجاجي المقاوم لحرارة الفرن، وتوضع فيه شرائح البطاطا. تسكب بعدها طبقة من القشدة والمزيد من البطاطا.

يخبز الطبق لمدة ساعة ونصف الساعة في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت.

الزينة

٣جزرات مقشرة ومقطعة إلى شرائح سميكة. تسلق لمدة ٦ دقائق ثم تغسل بالمياه الباردة.

١٥٠أو ٢٠٠ غ من شرائح لحم العجل الهبر لكل شخص، أي كيلوغرام واحد من اللحم لخمسة أشخاص

يوضع الدقيق في طبق وتغلف به شرائح لحم العجل الاسكالوبيني.

توضع ملعقتا طعام من مرق اللحم فوق النار حتى الغليان.

تقلى قطع اللحم في مزيج الزيت والزبدة، ثم ترفع من المقلاة وتحفظ مغطاة في مكان دافئ.

تستعمل المقلاة نفسها التي جرى قلي اللحم فيها، وتوضع فيها ملعقتا طعام من الزبدة و٣ ملاعق طعام من الدقيق للحصول على مزيج دبق. تضاف مرقة اللحم ويطهى الكل معاً لزيادة كثافة الصلصة.

تقدم هذه الصلصة مع قطع اللحم.

إذا كانت الصلصة كثيفة جداً، يمكن إضافة المزيد من مرق اللحم إليها.

يقدم هذا الطبق مع الجزر والاسكالوبيني وغراتان البطاطا.

الكمية تكفي ٥ أشخاص

كيلو من البطاطا المقطعة الى شرائح رقيقة
طبق غراتان مدهون بالزبدة المذوبة
٣ فصوص ثوم مهروسة
٤ أكواب من القشدة الطازجة
بيضتان
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض
ملعقة طعام من الملح.

بسترما مع بيض الفري

الكمية تكفي ٤ أشخاص

٦شرائح بسترما
٨شرائح من خبز الساندويش
٨بيضات من الفرّي
زبدة لدهن شرائح الخبز.

التحضير

تحمص شرائح الخبز قليلاً في الفرن. تخرج بعدها وتدهن بالزبدة.
توضع شريحتان من البسترما فوق كل شريحة خبز.
تحمى مقلاة غير لاصقة فوق النار، ثم تدهن بالقليل من الزيت ويقلى فيها بيض الفرّي، بمعدل بيضة واحدة كل مرة.
توضع كل بيضة مقلية فوق شريحة خبز.
يرش القليل من الملح والفلفل الأسود فوق شرائح الخبز.
يمكن تقديم هذا النوع من المقبلات في كل المناسبات.

سندويش الدجاج

صدر دجاج مسلوق ومفتت
ملعقتا طعام من الفلفل الأحمر المفروم
٣ملاعق طعام من كبيس الخيار المخلل المفروم
ملعقة طعام من البقدونس المفروم
ملعقة صغيرة من الخردل الأصفر
ربع كوب من الكاتشاب
رشة صغيرة من الفلفل الأبيض.

التحضير

تخلط كل هذه المكونات مع بعضها بواسطة الشوكة. تحشى شطيرة الهامبرغر بحشوة الدجاج وتقدم معها البطاطا المقلية.

كبة البرغل بالبندورة (الطماطم)

التحضير

يقلى البصل في زيت الزيتون حتى يصبح شاحب اللون.
تضاف هريسة البندورة ومعجون البندورة ومعجون الفلفل.
يضاف البرغل ويترك لمدة ٢٠ دقيقة حتى يمتص البرغل السائل الموجود.
تدعك الكبة ويضاف إليها الملح عند الحاجة.
يملأ كوب الكاسترد بالكبة ويقلب فوق طبق التقديم.
يزين بالبقدونس والبصل الأخضر.
يقدم الكبيس المخلل واللبن مع هذا الطبق.

الكمية تكفي ٤ أشخاص

بصلة متوسطة مفرومة ناعماً
نصف كوب من زيت الزيتون
كوب من البرغل الأبيض الناعم الخاص بالكبة
كوب ونصف الكوب من هريسة البندورة
ملعقة طعام من معجون البندورة
ملعقة طعام من معجون الفلفل الأحمر الحريف
رأسان من البصل الأخضر مفرومان
ملعقة طعام من البقدونس المفروم.

كعك بالجبنة

التحضير

تخلط الزبدة مع الزيت والجبنة والدقيق والباكينغ باودر والملح. تضاف كمية كافية من الماء للحصول على عجينة متوسطة القوام.
تترك العجينة جانباً لمدة نصف ساعة حتى ترتاح، ثم تحضر كعكات دائرية. تدهن قطع الكعك بصفار البيض وترش فوقها حبات البركة قبل خبزها في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى تصبح وردية اللون.

الكمية تكفي ٨ إلى ١٠ أشخاص

كوب ونصف الكوب من الزبدة المذوبة
نصف كوب من الزيت النباتي
كوب من الجبنة المجدولة المبشورة
٥أكواب من الدقيق
٣ملاعق صغيرة من الباكينغ باودر
ماء حسب الحاجة
نصف ملعقة صغيرة من الملح
صفار بيضة واحدة + ملعقة صغيرة من الحليب.

كعك بالسكر

التحضير

تخلط كل المكونات وتترك جانباً حتى ترتاح لمدة نصف ساعة.
تحضر قطع البسكويت الدائرية الشكل وتدهن بمزيج صفار البيض. تخبز من ثم في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى تصبح وردية اللون.

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

بيضة واحدة
٦ ملاعق طعام من السكر
نصف كوب من الحليب
٤ أكواب من الدقيق
ملعقتان صغيرتان من المحلب
٣ ملاعق صغيرة من الباكينغ باودر
رشة ملح
نصف كوب من الزيت النباتي
٢٢٧غ من الزبدة الطرية في حرارة الغرفة
صفار بيضة واحدة + ملعقة صغيرة من الحليب.

جاتوه بالشوكولا وبراعم الورد

كوبان من الدقيق
كوبان من السكر
نصف كوب من السمن النباتي
ثلاثة أرباع الكوب من الماء
ثلاثة أرباع الكوب من اللبن
ملعقة صغيرة ونصف الملعقة من الباكينغ باودر
رشة فانيلا
رشة ملح
بيضتان
١٢٠غ من الشوكولا السوداء المذوبة والمبردة.

ملاحظة: يستعمل الإرشاد المبين في الصورة لإعداد براعم الورد من الكريما الطازجة الملونة باللون الوردي لصنع الورد وباللون الأخضر لصنع الأوراق.

التحضير

يحمى الفرن إلى حرارة ٣٥٠ درجة فهرنهايت.
تدهن صينية دائرية قطرها ٢٤ سم بالزبدة ويرش فوقها الدقيق.
يخفق السمن النباتي مع السكر والماء واللبن والبيض.
يضاف الى المزيج الشوكولا المذوبة والباكينغ باودر والملح والفانيلا.
يسكب المزيج في الصينية ويخبز في الفرن لمدة ٣٠ إلى ٣٥ دقيقة. يقلب محتوى القالب فوق مصبّع حديدي ويترك جانباً حتى يبرد.
يغطى الجاتوه بمسحوق الشوكولا ويزين بالورد.

مسحوق الشوكولا

١٥٠غ من الشوكولا السوداء المفرومة
ثلاثة أرباع الكوب من الكريما الطازجة
ملعقة صغيرة من الزبدة في حرارة الغرفة.

تسخن الكريما الطازجة في قدر فوق النار حتى تصبح ساخنة جداً. تضاف إليها الشوكولا المفرومة وتترك حتى تذوب.
يخلط المزيج جيداً وتضاف إليه الزبدة للحصول على مزيج ناعم من الشوكولا.
يسكب هذا المزيج فوق الجاتوه ويترك حتى يبرد.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

بيتزا نباتية

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص

صلصة البندورة (الطماطم)

١.٥ كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من البندورة المقشرة والمفرومة

ملعقتا طعام من زيت الزيتون المسخن

رشة ملح

ملعقة صغيرة من السكر

ملعقة طعام من الحبق.

التحضير

يسخن زيت الزيتون وتضاف إليه البندورة المفرومة. تطهى البندورة حتى تمتص الماء وتصبح كثيفة. تهرس البندورة المطهوة في خلاطة الطعام الكهربائية للحصول على هريسة. يضاف إليها الملح عند الحاجة، فضلاً عن السكر وملعقتيّ طعام من الحبق الطازج المفروم في حال توافره، وإلا يمكن استعمال ملعقة طعام من الحبق المجفف.

عجينة البيتزا

٥٠٠غ من الدقيق
ملعقة طعام من الخميرة الفورية
رأسان متوسطان من البطاطا مقشران ومقطعان إلى مكعبات ومن ثم مهروسة
نصف كوب من الزيت النباتي
ملعقة صغيرة من الملح
نصف كوب من الماء الفاتر.

تخلط المكونات أعلاه مع بعضها في خلاطة الطعام الكهربائية حتى تصبح العجينة متماسكة في زاوية واحدة من وعاء الخلاطة. ثم تترك العجينة حتى ترتاح لمدة ١٥ دقيقة شرط تغطيتها بقطعة قماش قطنية.

الحشوة

كوب من الفطر + بصلة مقطعة إلى شرائح رقيقة
نصف كوب من الفلفل الأخضر المقطع إلى دوائر
نصف كوب من الفلفل الأحمر المقطع إلى دوائر
ربع كوب من الذرة
٤٠٠غ من جبنة الغرويار
كوب من صلصة النبدورة
ملعقتا طعام من الصعتر البري، زيتون (اختياري).

تبسط عجينة سماكتها ٢ سم في الصينية، وتبسط فوقها صلصة البندورة أو الكاتشاب ويرش فوقها الصعتر البري.

توضع دوائر البصل والفلفل الأخضر والأحمر والفطر والذرة والزيتون حسب الرغبة وجبنة الغرويار على العجينة. ثم تخبز البيتزا في فرن حرارته ٤٠٠ درجة فهرنهايت فوق المصبع السفلي لمدة ١٠ دقائق حتى تنضج العجينة وتذوب الجبنة.

مطبخ لها

لفافات الصعتر والزيتون

الكمية تكفي ٨ الى ١٢ شخصاً

العجينة
كوب وربع الكوب من المياه الفاترة
ملعقة صغيرة من الخميرة الفورية
نصف كوب من الحليب الفاتر
ملعقتا طعام من السكر
ربع ملعقة صغيرة من الملح
ملعقتا طعام من الزبدة في حرارة الغرفة
كوب ونصف الكوب أو كوبان من الدقيق
بيضة واحدة.

الحشوة
نصف كوب من زيت الزيتون
ربع كوب من الصعتر
ربع كوب من الزيتون الأسود.

التحضير

يوضع الدقيق والزبدة والخميرة والسكر والملح والبيض والمياه الفاترة والحليب الفاتر في خلاطة الطعام الكهربائية. يخلط الكل معاً حتى تصبح العجينة متماسكة في زاوية واحدة من الخلاطة. وإذا كانت العجينة طرية جداً، يمكن إضافة القليل من الدقيق شرط الحفاظ على طراوة العجينة.

تترك العجينة حتى ترتاح لمدة ٣٠ دقيقة في وعاء مغطى بقطعة قماش حتى تنتفخ.

يبسط الدقيق على الطاولة وترق فوقه العجينة بواسطة الشوبك. تدهن العجينة بزيت الزيتون، ثم يرش الصعتر والزيتون فوقها. تلف العجينة بعدها مثل السجادة للحصول على شكل لفافة طويلة. تقطع هذه اللفافة إلى شرائح متساوية وترصف في صينية الخبز.

تخبز اللفافات لمدة ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة في فرن حرارته ٣٧٥ درجة فهرنهايت حتى يصبح سطحها وحوافها وردية اللون.

تقدم اللفافات ساخنة عند الفطور مع الشاي أو القهوة أو العصير.

شرائح اللحم والبطاطا

التحضير

يخلط لحم الكفتة مع الملح والبهار والقرفة ومعجون البندورة والخردل والكمك المطحون والبيض والثوم.

تحوّل العجينة إلى شكل محدلة كبيرة وطويلة وتوضع في صينية مدهونة بالزبدة أو في طبق زجاجي مقاوم لحرارة الفرن.

يدهن سطح اللحم بالكاتشاب وترصف شرائح البطاطا الرقيقة جداً فوق اللحم بحيث تغلفه تماماً.

تدهن البطاطا بالمزيد من الكاتشاب وتخبز في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى تصبح وردية اللون واللحم ناضجاً.

يقطع اللحم المخبوز إلى شرائح ويقدم مع السلطة الخضراء.

الكمية تكفي ٣ إلى ٤ أشخاص

نصف كيلوغرام من لحم الكفتة
ملعقتا طعام من معجون البندورة
(الطماطم)
ملعقة صغيرة من الخردل
بيضة واحدة وملعقتا طعام من الكمك المطحون
ملح وبهار ورشة قرفة
فصان مهروسان من الثوم
٣ رؤوس بطاطا مقطعة إلى شرائح رقيقة جداً (مثل التشيبس)
نصف كوب من الكاتشاب، زيت.

جاتوه بنكهة الحامض

التحضير

يحمى الفرن إلى حرارة ٣٥٠ درجة فهرنهايت.
يدهن قالب الجاتوه المتعدد الأوعية بالزبدة والدقيق.
يخفق السكر والزبدة والفانيلا والبيض في وعاء كبير، شرط كشط ما هو ملتصق على الحواف باستمرار، إلى حين الحصول على مزيج قشدي. يضاف حينها برش الليمون.
يخلط الدقيق والباكينغ باودر والملح.
يخفق هذا المزيج تدريجياً مع الحليب.
تملأ القوالب بهذا المزيج. وتخبز لمدة ساعة تقريباً أو حتى يخرج عود الأسنان الخشبي نظيفاً بعد غرزه فيها. تترك القوالب حتى تبرد لمدة ٢٠ دقيقة ثم تفرغ محتوياتها وتترك حتى تبرد تماماً فوق مصبع حديدي.

الكمية تصنع ١٢ قطعة

ثلثا الكوب من السكر
كوب وربع الكوب من الزبدة الطرية
رشة فانيلا
٥ بيضات في حرارة الغرفة
٣ أكواب من الدقيق المتعدد الاستعمالات
ملعقة طعام من برش الليمون
ملعقة صغيرة من الباكينغ باودر
ربع ملعقة صغيرة من الملح
كوب من الحليب.

ورد الشام
(بقلاوة بالقشدة)

التحضير

يدهن قعر صينية مستطيلة ملائمة لحجم العجينة المستطيلة بالكثير من الزبدة.
توضع رقاقة من عجينة البقلاوة في الصينية ثم تبسط فوقها الزبدة المذوبة بواسطة فرشاة.
تكرر العملية نفسها حتى وضع ١٨ أو ٢٠ رقاقة من العجين فوق بعضها البعض.
تقطع العجينة بواسطة سكين إلى مربعات ويسكب فوقها المزيد من الزبدة المذوبة أو الزيت بين الحواف.
يحمى الفرن مسبقاً إلى ٣٥٠ درجة فهرنهايت وتخبز البقلاوة حتى تنتفخ وتصبح وردية اللون قليلاً.
يسكب شراب السكر المركز البارد فوق البقلاوة وتترك جانباً لامتصاص كل القطر.
حين تبرد البقلاوة تماماً، تفتح كل قطعة إلى اثنتين مثل السندويش ويوضع ملء ملعقة من القشدة في الوسط وتزين كل قطعة بالفستق الحلبي وزهر الليمون.
تقدم هذه البقلاوة بمثابة

الكمية تصنع ٢٠ إلى ٢٤ قطعة

علبة من عجينة البقلاوة الجاهزة (موجودة في السوبرماركت)
نصف كيلوغرام من القشدة
فستق حلبي مطحون (للزينة)
زهر الليمون (للزينة)
كوبان من الزبدة المذوبة أو السمن الممزوجة مع الزبدة
شراب السكر المركز.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

كرة الفراولة بالشوكولا

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص
كيلوغرام من الفراولة (الفريز) الحمراء مع أعناقها
٥٠٠غ من الشوكولا السوداء
ليمونة هندية
ورق ألمنيوم.

التحضير

تغسل الفراولة وتجفف بمحارم المطبخ الورقية، شرط إبقاء أعناقها الخضراء ملتصقة بها. تذوب الشوكولا في المايكروويف شرط الا تحترق. تلف الليمونة الهندية بورق الألمنيوم للحصول على شكل كرة. يوضع القليل من الشوكولا في قعر ورق الألمنيوم للصق الكرة بالصينية. يغمس نصف كل حبة فراولة في الشوكولا، وتغرز حبات الفراولة بالقرب من بعضها البعض على ورق الألمنيوم للحصول على شكل جميل ولا تبقى مساحات فارغة ظاهرة للعيان. توضع هذه الكرة المزينة في وسط الصينية المزينة بأنواع أخرى من الفاكهة قبل التقديم.

أوراق الشوكولا

٢٥٠غ من الشوكولا السوداء نصف المحلاة، أوراق ليمون أو برتقال أو أوراق ورد، فرشاة، جاتوه بالشوكولا، سكر ناعم.

التحضير

تغسل الأوراق وتجفف جيداً. تذوب الشوكولا ويغلف متن كل ورقة بالشوكولا باستعمال الفرشاة. تكرر العملية نفسها حين تجف الطبقة الأولى من الشوكولا. تكرر العملية مرة ثالثة وتترك الأوراق جانباً لمدة ٣٠ دقيقة. تنزع الأوراق الطازجة برفق بدءاً من العنق للحصول على أوراق من الشوكولا فقط. يزين جاتوه الشوكولا بهذه الأوراق. يرش السكر الناعم فوقها للزينة.

خبز بالشوكولا

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

ثلاثة أو (ثلاثة وثلاثة ارباع) الكوب من الدقيق
ربع كوب من السكر
ربع كوب من الزبدة في حرارة الغرفة
ربع ملعقة صغيرة من الملح، ملعقة طعام من الخميرة الفورية
نصف كوب من المياه الساخنة
نصف كوب من الحليب الساخن
بيضة واحدة وصفار بيضة لدهن سطح الخبز
زبدة طرية
كوب من رقاقات الشوكولا

التحضير

يخلط كوبان من الدقيق مع السكر والزبدة والملح والخميرة في وعاء الخلاطة الكهربائية. تضاف المياه الساخنة والحليب الساخن والبيضة. يخفق الكل شرط كشط ما هو ملتصق بجواف الوعاء باستمرار.

يضاف ما يكفي من الدقيق لجعل العجينة طرية وإنما متماسكة. تقلب العجينة فوق سطح مكسو بالقليل من الدقيق وتدعك لمدة ٥ دقائق تقريباً أو حتى تصبح طرية ومرنة. توضع العجينة في وعاء متوسط مدهون بالزبدة وتغطى وتترك في مكان دافئ لمدة ساعة كاملة حتى تنتفخ أو يتضاعف حجمها. عندما تصبح جاهزة تضاف إليها رقاقات الشوكولا. تحضر أشكال أسطوانية صغيرة من الخبز وترصف في صينية مكسوة بالقليل من الزبدة. يدهن سطح قطع الخبز بصفار البيض وتترك جانباً لمدة ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة. يحمى الفرن إلى حرارة ٤٠٠ درجة فهرنهايت وتخبز فيه الصينية لمدة ١٢ إلى ١٨ دقيقة حتى يصبح الخبز بنياً ذهبياً.

البريوش المقلي

الكمية تكفي ٨ إلى ١٠ أشخاص

تحضير البريوش
نصف كيلوغرام من الدقيق
نصف ملعقة صغيرة من الملح
٣٠٠غ من الزبدة في حرارة الغرفة
٣ ملاعق طعام من السكر
ملعقتا طعام من الخميرة الفورية
٦ بيضات.

التحضير

يخفق البيض مع الملح والزبدة والسكر والخميرة والدقيق. تدعك العجينة بإضافة المزيد من الحليب عند الحاجة للحصول على عجينة دبقة. تترك العجينة حتى ترتاح وتنتفخ. يدهن قعر صينية بالزبدة وتبسط فوقه عجينة البريوش. وحين تنتفخ هذه العجينة مجدداً في مكان فاتر، يدهن سطحها بصفار البيض وتخبز لمدة ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة في فرن حرارته ٤٢٥ درجة فهرنهايت حتى يصبح سطحها ذهبياً. تترك البريوش حتى تبرد.

تحضير الكاسترد (قشدة انكليزية)

كوبان من الحليب، رشة فانيلا، صفار ٦ بيضات ثلاثة أرباع الكوب من السكر تخلط هذه المكونات معاً وتوضع فوق النار شرط الاستمرار في التحريك حتى يغلي المحتوى تفادياً لتكتل الكاسترد. وإذا حدث وتكتل الكاسترد، يجب تصفيته للحصول على كاسترد ناعم.

الجمع

يقطع البريوش المخبوز إلى شرائح مثل الجاتوه، وتغمس الشرائح في الكاسترد ثم تقلى في مزيج ٢٠ غ من الزبدة وملعقة طعام من السكر في مقلاة ساخنة. يقدم البريوش مع المزيد من الكاسترد والفاكهة.

لفافات العجين بالفطر والجبنة

الكمية تكفي ٨ إلى ١٢ شخصاً

العجينة

كوب وربع الكوب من المياه الفاترة
ملعقة صغيرة من الخميرة الفورية
نصف كوب من الحليب الفاتر
ملعقتا طعام من السكر
ربع ملعقة صغيرة من الملح
ملعقتا طعام من الزبدة في حرارة الغرفة
كوب ونصف الكوب أو كوبان من الدقيق
بيضة واحدة.

الحشوة

كوب من الفطر المعلّب المصفى والمفروم، المقلي مع ملعقة طعام من الزبدة وملعقة طعام من البصل المفروم
كوبان من الجبنة المتنوعة
كوب من اللحم البقري المعلّب أو كوب من شرائح الحبش المعلب.

التحضير

يوضع الدقيق والزبدة والخميرة والسكر والملح والبيض والمياه الفاترة والحليب الفاتر في خلاطة الطعام الكهربائية. يخلط الكل معاً حتى تصبح العجينة متماسكة في زاوية واحدة من الخلاطة. وإذا كانت العجينة طرية جداً، يمكن إضافة القليل من الدقيق شرط الحفاظ على طراوة العجينة.

تترك العجينة حتى ترتاح في وعاء مغطى بقطعة قماش حتى تنتفخ ويتضاعف حجمها.

ترق العجينة فوق سطح مكسو بالدقيق، وتبسط فوقها الجبنة والفطر المفروم واللحم البقري المعلّب أو شرائح الحبش (اختياري).

تلف العجينة مثل العجلة، وتقطع من ثم إلى شرائح متساوية. تخبز لمدة ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة في فرن حرارته ٣٧٥ درجة فهرنهايت إلى أن تصبح جهاتها وردية اللون.

تقدم اللفافات ساخنة.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

عيش السرايا

الكمية تصنع ١٢ قطعة

٢٤ شريحة من الخبز الأبيض
٧٥٠غ من القشطة
٥ أكواب من السكر مع ٥ أكواب من الماء محولة إلى شراب كراميل مركز
نصف كيلوغرام من الفراولة (الفريز).

التحضير

ترصف شرائح الخبز في صينية الخبز وتحمص في فرن حرارته ٢٧٥درجة فهرنهايت حتى تصبح وردية اللون قليلاً. لكن يجب الانتباه لعدم حرق الخبز لأن حرارة الفرن تكون مرتفعة.

في هذا الوقت، يتم تحضير شراب الكراميل المركز من خلال تسخين السكر في قدر غير لاصقة حتى يبدأ لون الحواف بالتغير. يخلط السكر بعناية للحصول على سكر كراميل لذيذ.
تضاف ٥ أكواب من الماء ويتابع طهو شراب السكر المركز إلى أن يصبح رقيقاً جداً وإنما بلون الكراميل. يصب شراب السكر المركز والساخن فوق الخبز المحمص الساخن أيضاً ويترك الخبز حتى يمتص كل شراب السكر. وحين يبرد الخبز، تستعمل قطاعة البسكويت أو أي قالب دائري الشكل لتقطيع دوائر بحيث يتم الحصول على ٢٤ دائرة.
ترصف نصف كمية الدوائر في صينية التقديم، ويسكب فوق كل منها ملء ملعقة طعام من القشدة. تغطى القشدة بقطعة أخرى من الدوائر ومن ثم بطبقة أخرى من القشدة.
يزين الطبق بالفراولة وتسكب صلصة الكراميل حوله ويقدم بارداً بمثابة نوع من الحلوى الشرقية.

صلصة الكراميل

يسخن كوب واحد من السكر ليتحول إلى كراميل. يضاف إليه كوب من الكريما الطازجة ويخلطان معاً. يترك المزيج حتى يبرد. تستعمل صلصة الكراميل هذه لتزيين الأطباق. أما بقية الصلصة فيجب الاحتفاظ بها في الثلاجة.

جاتوه ملفوف بالكريما واللوز

التحضير

يخفق بياض البيض مع ٤ ملاعق طعام من السكر إلى أن يصبح المزيج خفيفاً وأبيض اللون.
يخفق صفار البيض مع ملعقتيّ طعام من السكر. ثم يضاف الدقيق والفانيلا والملح، ويحرك الكل بواسطة الملعقة المسطحة للحصول على مزيج جاتوه خفيف.
يبسط هذا المزيج فوق صينية مستطيلة مغطاة بورق البرشمان ويمهّد سطحه جيداً لجعله ناعماً تماماً.
يخبز الجاتوه لمدة ١٠ إلى ١٢ دقيقة في فرن حرارته ٤٠٠ درجة فهرنهايت.
وحين ينضج الجاتوه، يخرج من الفرن ويترك حتى يصبح فاتراً. يلف من ثم بالورق لمنحه شكل اللفافة.
يحشى الجاتوه بكريما الزبدة، ويغلف سطحه بالمزيد من هذه الكريما. يلف الجاتوه فوق طبقة من اللوز المحمص ويحفظ في الثلاجة لمدة ٥ إلى ٦ ساعات.
يقطع الجاتوه إلى شرائح ويقدم مع العصير أو الشاي أو القهوة.

إعداد كريما الزبدة

يوضع الماء في قدر، ويضاف إليه السكر حتى يغلي.
حين يبدأ بالغليان، تترك القدر فوق النار حتى يغلي محتواها لمدة ٥دقائق إضافية، شرط التحريك دوماً بواسطة ملعقة خشبية. لمعرفة ما إذا كان الشراب المركز جاهزاً، تسكب بضع قطرات منه في الماء البارد. وإذا تحولت إلى كرة صغيرة، يكون الشراب قد أصبح جاهزاً او إذا أصبحت الفقاعات صغيرة.
يضاف شراب السكر المركز فوق صفار البيض المخفوق، ويتابع الخفق حتى يصبح المزيج كثيفاً وشاحب اللون وبارداً تماماً.
تضاف قطع الزبدة الطرية تدريجياً إلى المزيج المحضر اعلاه. يتابع الخفق حتى الحصول على كريما الزبدة طرية.
تبسط كريما الزبدة داخل الجاتوه قبل لفه مثل السجادة.

الكمية تكفي ١٢ شخصاً

الجاتوه الملفوف
Swiss Roll
٦ بيضات مفصولة
ربع ملعقة صغيرة من الملح
نصف كوب من السكر
فانيلا
نصف كوب من الدقيق.
كريما الزبدة
كوبان من رقائق اللوز المحمصة، كوبان من الزبدة في حرارة الغرفة، كوب وربع الكوب من مسحوق السكر، صفار ٣ بيضات نصف كوب من الماء.

بيتزا نابوليتانا

لكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص

نصف كيلوغرام من الدقيق
ملعقة طعام من الخميرة الفورية + نصف كوب من الماء الفاتر
رأسان متوسطان من البطاطا مفرومان ومسلوقان
١٠٠غ من الزيت النباتي +
ملعقة صغيرة من الملح
علبة صغيرة من الفطر (كوب واحد)
نصف كوب من الزيتون الأسود من دون نوى
ملعقة طعام من التوابل الإيطالية أو الصعتر
١,٥ كيلوغرام ونصف الكيلو غرام من صلصة البندورة (الطماطم)
كوب ونصف الكوب من اللحم البقري المعلب
٤٠٠غ من جبنة الغرويار المفتتة.

التحضير

تقشر البطاطا وتقطع إلى مكعبات وتغسل. توضع في قدر ويضاف إليها القليل من الملح (نصف ملعقة صغيرة) وكمية كافية من الماء لغمرها. تسلق البطاطا حتى تصبح طرية جداً. تصفى البطاطا وتهمس للحصول على هريسة. يخلط الدقيق والزيت وهريسة البطاطا والخميرة الفورية ونصف كوب من الماء الفاتر. يعجن الكل معاً في خلاطة الطعام الكهربائية للحصول على عجينة طرية وإنما متماسكة. إذا كانت العجينة دبقة جداً، يمكن إضافة القليل من الدقيق. وإذا كانت جافة جداً، يمكن إضافة القليل من المياه الفاترة للحصول على عجينة متوسطة الطراوة. تغطى العجينة وتترك حتى ترتاح لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة. تدهن صينية البيتزا بالقليل من الزبدة وتبسط فيها العجينة شرط أن تكون سماكتها ٢ سم. تبسط صلصة الطماطم فوق العجينة، ومن ثم الفطر والزيتون، والتوابل الإيطالية أو الصعتر، واللحم حسب الرغبة. يغطى الكل بجبنة الغرويار. تخبز البيتزا في فرن حرارته ٤٠٠ درجة فهرنهايت فوق المصبع السفلي لمدة ١٠ دقائق حتى تنضج العجينة وتذوب الجبنة. تقسم العجينة قطعاً عدة وتقدم ساخنة.

صلصة البندورة

١,٥ كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من البندورة المقشرة والمفرومة
فصان من الثوم
بصلة متوسطة مفرومة ناعماً
ملعقة طعام من الزبدة
ملعقة طعام من زيت الزيتون
ملعقة صغيرة من السكر
ورشة من الملح.

التحضير

يسخن زيت الزيتون والزبدة في مقلاة أو قدر. يضاف البصل والثوم ويقليان حتى يصبح لونهما شاحباً. تضاف البندورة المفرومة ويطهى الكل معاً حتى تمتص البندورة العصارة وتجف. يضاف السكر ورشة الملح. يمكن استعمال هذه الصلصة لكل أنواع البيتزا.

الجزرية

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

كيلوغرام من الجزر البرتقالي اللون المبشور
كوب من الكلس
٨أكواب من السكر
٨أكواب من الماء
عصير ليمونتين
نصف ملعقة صغيرة من حامض الليمون
كيلوغرام من شراب الذرة المركز
فانيلا.

التحضير

يبشر الجزر ويوضع في وعاء. ينقع طوال الليل في الكلس والماء ثم يغسل ثم في اليوم التالي ٤ أو ٥ مرات للتخلص تماماً من الكلس.
يغمر الجزر بالماء ويوضع فوق النار حتى يبدأ بالغليان، ثم تخفف النار. يترك محتوى القدر يغلي برفق لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة حتى يصبح الجزر طرياً.
يصفى الجزر ويحتفظ بالماء الذي استعمل في السلق.
تضاف مقادير متساوية من السكر إلى مقادير الجزر، ويغلى الكل فوق النار حتى يصبح أكثر سماكة.
يضاف عصير الليمون ويمزج الكل جيداً.
ترفع القدر عن النار.
يضاف الجزر المسلوق إلى الشراب المركز والكثيف ويترك لمدة يومين أو ثلاثة أيام.
يرفع الجزر من الشراب المركز ويغلى الشراب مرة أخرى بإضافة كوب آخر من السكر. يسخن الكل حتى يذوب السكر ويغلي الشراب المركز.
ترفع القدر عن النار، ويضاف إليها الجزر مجدداً ويخلط.
يترك المزيج لمدة يومين إضافيين، ثم يرفع الجزر ويغلى الشراب المركز مجدداً بإضافة نصف كوب من السكر هذه المرة.
يمزج الشراب المركز ويسخن فوق النار، ثم يضاف إليه الجزر مجدداً.
يترك المزيج فوق النار حتى يغلي الشراب المركز.
يترك المزيج جانباً يوماً واحداً.
يرفع الجزر من الشراب المركز ويصفى ويبسط فوق ورق البرشمان حتى يجف.
يزين باللوز والفستق الحلبي والجوز ويقدم بمثابة نوع من الحلوى الشرقية.

ملاحظة

يتم تحضير مربى اليقطين المبشور بالطريقة نفسها.

جاتوه الشوكولا المزين بالزبق الأبيض

٣٠٠غ من الشوكولا البيضاء
أوراق كبيرة وخضراء من نبتة الخبيزة أو أوراق ليمون أو برتقال
شريط لاصق
فرشاة
تلوين أصفر
تلوين أخضر
جوز الهند.

التحضير

يجب اختيار أوراق خضراء كبيرة ونضرة، ومن ثم غسلها وتجفيفها.
تطوى الحافة السفلية للورقة وتثبت بواسطة الشريط اللاصق لجعلها في شكل مخروطي.
تذوب الشوكولا في المايكروويف، وتستعمل الفرشاة لدهن الجهة الداخلية للأوراق بهذه الشوكولا المذوبة.
تترك الأوراق جانباً لمدة ١٠ دقائق، ثم تكرر العملية نفسها.
تترك الأوراق جانباً لمدة ١٠ دقائق أخرى، ثم تكرر العملية نفسها للمرة الثالثة للتأكد من أن كل أجزاء الورقة أصبحت مغلفة بالشوكولا.
حين تجف الأوراق تماماً، ينزع الشريط اللاصق وتفصل الورقة الخضراء عن الشوكولا للحصول على أوراق زنبق من الشوكولا فقط.
يتم رصف أوراق الزنبق الأبيض في صينية.
تخلط بقية الشوكولا البيضاء مع التلوين الأصفر وملعقة طعام من جوز الهند. يحوّل هذا المزيج إلى شكل مدقة الزهرة. وحين تجف المدقة، تثبت داخل الزنبق بواسطة الشوكولا المذوبة.
يمزج التلوين الأخضر مع جزء من الشوكولا، ويدهن به متن الأوراق النضرة لمرتين متتاليتين.
حين تجف الشوكولا الملونة، تنزع الأوراق الخضراء النضرة بعناية للحصول على أوراق زنبق خضراء من الشوكولا.

مربعات الخطمي

الكمية تصنع ٢٥ إلى ٣٠ قطعة
٣ قطعة كبيرة من حلوى الخطمي swollamhsram
ربع كوب من الزبدة
رشة فانيلا
٥ أكواب من رقاقات الأرز.

التحضير

يدهن قعر صينية مربعة حجمها ١٨-١٨ سم بالزبدة.
تسخن حلوى الخطمي مع الزبدة في قدر فوق نار خفيفة، شرط التحريك باستمرار إلى أن تذوب الحلوى ويصبح المزيج ناعماً.
ترفع القدر عن النار ويضاف الفانيلا إلى محتواها. تضاف من ثم رقاقات الأرز حتى تغطي كل محتوى القدر. يسكب المزيج في قالب ويترك حتى يبرد. يقطع إلى مربعات ويقدم بمثابة وجبة خفيفة.

جاتوه جوز الهند

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

الكمية تكفي ١٢ شخصاً

كوبان من حليب جوز الهند
١١٠ غرامات من دقيق الذرة
٢٥٠غ من السكر و ٤ بيضات.

تحضير كريما جوز الهند

يسخن حليب جوز الهند جيداً في قدر ثم يترك جانباً.
يخلط دقيق الذرة مع السكر والأربع بيضات.
يضاف جزء من حليب جوز الهند تدريجياً إلى مزيج البيض ودقيق الذرة.
تضاف من ثم بقية حليب جوز الهند ويخلط الكل معاً.
تعاد القدر فوق النار ويطهى الكل حتى يصبح المحتوى كثيفاً جداً.
ترفع القدر عن النار ويفرغ محتواها في صينية.
تغطى هذه الصينية بورق النايلون اللاصق وتترك حتى تبرد تماماً.

الجاتوه

بياض ٦ بيضات و٤ ملاعق طعام من السكر مخفوقة للحصول على مزيج خفيف وزغب
صفار ٦ بيضات وملعقتا طعام من السكر مخفوقان معاً
تضاف رشة فانيلا، ومن ثم نصف كوب من الدقيق.
يحرك الكل بواسطة الملعقة ويبسط في صينية مستطيلة مكسوة بورق البرشمان. تدخل الصينية لمدة ١٠ إلى ١٢ دقيقة في فرن حرارته ٤٠٠درجة فهرنهايت إلى أن يخرج عود الأسنان نظيفاً بعد غرزه في الجاتوه.

شراب السكر المركز

كوبان من الماء
٦ ملاعق طعام من السكر
رشة فانيلا
يغلى الكل معاً فوق النار لمدة ٧ إلى ١٠ دقائق ثم يترك جانباً.

الكريما الطازجة

يخفق ثلاثة أرباع الكوب من الكريما النباتية مع ثلاث أرباع الكوب من الكريما الحيوانية للحصول على كريما كثيفة.

مزيج الفاكهة الاستوائية

أناناس، كيوي، فراولة (فريز)، مانغا مقطعة كلها إلى شرائح
توضع الفاكهة المفرومة فوق الكريما.
توضع بعدها طبقة أخرى من الجاتوه وترطب بشراب السكر المركز.
يبسط فوقها المزيد من الكريما جوز الهند ومن ثم الفاكهة الاستوائية.
تبسط بعدها الطبقة الثالثة من الجاتوه وترطب بشراب السكر المركز.
يغطى بعدها أعلى الجاتوه وجوانبه ببقية الكريما جوز الهند. ينثر فوقه جوز الهند المفتت ويزين بالمزيد من الفراولة والفاكهة

لجمع الجاتوه

تخلط كريما جوز الهند مع الكريما الطازجة المخفوقة
يقسم الجاتوه المخبوز إلى ٣ مستطيلات.
يوضع المستطيل الأول في الصينية ويدهن سطحه بشراب السكر المركز (لترطيبه).
يبسط من ثم جزء من كريما جوز الهند.

جاتوه بالبسكويت والجوز

الكمية تكفي ١٢ شخصاً

٣٨ قطعة من بسكويت الزبدة Butter Biscuit
علبة من الحليب المكثف والمحلى
نصف كوب من الجوز المفروم.

التحضير

يوضع الحليب المكثف والمحلى مع العلبة غير المفتوحة في قدر. تضاف كمية كافية من الماء لتغطية القدر، ويترك الكل يغلي فوق النار لمدة ساعة كاملة.
تفتح العلبة بواسطة مفتاح العلب وسوف تجدين أن الحليب تحول إلى لون الكاراميل وأصبح كثيفاً.
ترصف طبقة من قطع البسكويت بالقرب من بعضها البعض، ثم يبسط فوقها الحليب الذي تحول إلى كاراميل.
توضع طبقة أخرى من البسكويت، ومن ثم المزيد من الحليب المتحول إلى كاراميل. تتابع العملية على هذا النحو للحصول على قطع بسكويت مستطيلة او مربعة ملتصقة ببعضها في شكل جاتوه.
يبسط المزيد من الكاراميل في الأعلى ويرش من ثم الجوز.
يحفظ البسكويت في الثلاجة حتى موعد التقديم.

تمارا

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص

كوبان من الدقيق
كوب من الزبدة او السمن في حرارة الغرفة
كوب من السكر الناعم
نصف كوب من الفستق الحلبي المطحون خشناً
٢٠٠غ من التمر المطهو بملعقتي طعام من الزبدة.

التحضير

تخفق الزبدة والسكر الناعم معاً للحصول على مزيج أبيض وخفيف.
يضاف الدقيق للحصول على عجينة طرية وإنما متماسكة.
تحضر كرات صغيرة من هذه العجينة وتحشى بالبلح، ثم تحول إلى أشكال مستطيلة وتغمس في الفستق الحلبي المطحون وتخبز لمدة ١٥إلى ٢٠ دقيقة في فرن حرارته ٤٠٠ درجة فهرنهايت. يجب ألا تصبح قطع الحلوى وردية اللون وإنما ناضجة.

لإعداد حشوة التمر

تنزع النوى من حبات التمر المجففة وتوضع فوق النار مع القليل من الزبدة حتى تصبح طرية ودبقة. تحضر كرات صغيرة لاستعمالها لحشو العجينة.

جاتوه مزين
بالفاكهة الطازجة

الكمية تكفي
٨ إلى ١٠ أشخاص

جاتوه أبيض قطره ٢٤ سم
حبتان من الكيوي مقطعتان إلى شرائح دائرية
حبة مانغا مقطعة إلى شرائح
حبة مندرين مقطعة إلى شرائح
حبتان الى ثلاث حبات من الفراولة (الفريز).

التحضير

تقطع مختلف أنواع الفاكهة إلى أشكال مختلفة.
يزين الجاتوه بهذه القطع.
يدهن سطح الجاتوه بمربى المشمش.

جاتوه الشوكولا الأبيض
كوب ونصف الكوب من الدقيق
ثلثا الكوب من السكر
نصف كوب من اللبن
ربع كوب من السمن النباتي (كريسكو بنكهة الزبدة)
نصف ملعقة صغيرة من الباكينغ صودا
نصف ملعقة صغيرة من الباكينغ باودر
رشة ملح
لوز أو بندق محمص ومطحون للزينة
رشة فانيلا
بيضتان.

التحضير

يحمى الفرن إلى حرارة ٣٥٠ درجة فهرنهايت.
يرصف ورق البرشمان في قعر وجوانب قالب دائري قطره ٢٤ سم .
تخفق كل المكونات مع بعضها وتسكب في القالب، ثم تخبز لمدة ٣٥أو ٤٠ دقيقة في الفرن حتى يخرج عود الأسنان نظيفاً بعد غرزه فيها .
يترك الجاتوه حتى يبرد فوق مصبّح حديدي لمدة ١٠ دقائق، ثم ينزع من القالب ويقشر عنه ورق البرشمان بعناية.
تبسط الكريما الطازجة المخفوقة فوق الجاتوه وعلى جوانبه التي تزين أيضاً باللوز أو البندق المحمص والمطحون.

الكريما الطازجة المخفوقة

كوب من الكريما الطازجة النباتية
كوب من الكريما الطازجة الحيوانية
ربع كوب من السكر
تخفق الكريما النباتية حتى تصبح بيضاء وزغبة، وتضاف إليها من ثم الكريما الحيوانية. يتابع الخفق حتى يصبح المزيج زغباً وأبيض اللون. يستعمل هذا المزيج لتزيين الجاتوه.

لازانيا مع ثمار البحر

جرّبي طبقاً إيطالياً كلاسيكياً بنكهة طازجة وجديدة- لازانيا مع القشدة والسمك.

الكمية تكفي ٦ أشخاص
مدة التحضير ١٠ دقائق
مدة الطهو ٥٥ دقيقة

اقل من ربع كوب من الزبدة
٢فصان من الثوم، مسحوقان
ربع كوب من الدقيق العادي
٢٢ ملعقة او كوب و٥ ملاعق من الخل الأبيض الجاف
٢٠ ملعقة او كوب و٣ ملاعق طعام من القشدة المزدوجة
(ربع وقية) ربع كوب مليء من جبن الغرويار، مبشور
حفنة من البصل الأخضر، المقطع إلى شرائح.
ملعقتا طعام من الشبث المفروم طازجاً
٤ واق او (اقل من كيلو بوقية) من شرائح سمك مختلفة (سلمون، حدوق مدخن، قدّ)، مقطعة إلى مكعبات
كوب وربع من القريدس النيء، المقشر
ملعقة طعام من الزيت
٣ اكواب من اللازانيا الخضراء
كوبان من الكوسا، المقطعة إلى شرائح
نصف كوب تقريباً من جبن البارما المبشور حديثاً

١ تذوب الزبدة في مقلاة ويقلى فيها الثوم لمدة ٣٠ ثانية. يضاف الدقيق ويحرّك بسرعة ليمتزج جيداً. ثم يضاف الخل تدريجياً، مع الخفق الجيد للحؤول دون نشوء الكتل. تغلى الصلصة لمدة ٣ دقائق لطهو الدقيق. لا تجزعي عند ظهور الكتل في الدقيق. ما عليك سوى تمرير الصلصة عبر منخل ووضعها في مقلاة أخرى نظيفة.

٢ ترفع المقلاة عن النار، وتضاف إليها القشدة، وجبن الغرويار، وحلقات البصل، والشبث. ثم يمزج السمك والقريدس مع الصلصة، ويضاف إليها الكثير من الملح والفلفل الأسود. تبدو الصلصة كثيفة جداً في هذه المرحلة، لكنها تصبح أرق أثناء الخبز.

٣ توضع قدر كبيرة فيها مياه مملّحة على النار حتى تغلي، ويضاف إليها الزيت لطهو اللازانيا لمدة ٣ الى ٤ دقائق (يفترض بالزيت أن يمنع اللازانيا من الالتصاق على بعضها. وإذا التصقت، عليك إبعادها بحذر عن بعضها أثناء إخراجها من القدر). تخرج اللازانيا من القدر باستعمال مبسط مثقوب وتوضع جانباً. في غضون ذلك، توضع الكوسا المقشرة في مياه مغلية لمدة ٣٠ ثانية، ثم تصفى جيداً.

٤ يحمى الفرن مسبقاً إلى حرارة ١٩٠ درجة مئوية، أو ٣٧٥ درجة ف، أو غاز ٥.

توضع ثلث كمية اللازانيا في طبق مقاوم لحرارة الفرن، وتصبّ فوقها ثلث صلصة ثمار البحر، ومن ثم ثلث شرائح الكوسا. ثم تكرّر الطبقات مرتين، شرط الانتهاء بشرائح الكوسا. يعثر برش جبن بارما فوق الطبق ويطهى لمدة ٤٥ دقيقة، حتى يصبح سطحه العلوي ذهبياً ومليئاً بالفقاقيع. إذا تحول السطح العلوي إلى اللون البني بسرعة، يجب تغطيته بورقة ألمنيوم.

في الحصة الواحدة:
٨٦٠ وحدة حرارية،
٤٩غ من الدهن.

نقاط للتذكير:

- لقد استعملنا جبن الغرويار لنكهته القوية واللذيذة. يمكن استعمال جبن الشيدار بدلاً عنه.
- إستخدمي طبقاً خزفياً حجمه ٢٨x٢٠x٦ سم مقاوماً لحرارة الفرن. وفي حال استعمال صينية معدنية، تنضج اللازانيا على نحو أسرع. لذا، يجب تغطية قعر الصينية بورق الألمنيوم. يحمى الفرن إلى حرارة ١٨٠ درجة مئوية، ٣٥٠ درجة ف، غاز ٤، ويطهى الطبق لمدة ٣٥ دقيقة.
- لتثليج الطبق: تُقسم اللازانيا إلى حصص فردية. ثم تبرّد وتثلّج. وعند الحاجة إلى أكلها، يذاب الثلج، ويحمى الطبق في فرن حرارته ١٨٠ درجة مئوية، أو ٣٥٠ درجة ف، أو غاز ٤، لمدة ٣٠ دقيقة.

سلطة الفطر المخللة

تنظف كل حبات الفطر وتشذّب، ثم تشطر إلى نصفين أو تقطع إلى أقسام كبيرة. يحمى الزيت والزبدة في مقلاة كبيرة وتقلى فيها حبات الفطر وشرائح الفلفل والكرّاث فوق نار خفيفة لمدة ٥دقائق تقريباً. تنزع حبات الفطر من المقلاة بواسطة ملعقة مثقوبة وتوضع جانباً لتبرد.

يضاف الخل إلى عصارة المقلاة، وتوضع على النار حتى الغليان ثم تترك تغلي ببطء لمدة ٥ دقائق حتى يتضاءل حجم السائل إلى النصف. يترك المزيج حتى يبرد، ثم يضاف إليه البقدونس المفروم والفطر المطهو ويتبّل جيداً. يحفظ في البراد حتى تدعو الحاجة إلى استعماله. في الحصة الواحدة: ١٦٠ وحدة حرارية، ١٢ غ من الدهن.

هل تحتاجين إلى المزيد من الأفكار للسلطة؟

تخلط محتويات علبة وزنها كوبان ونصف الكوب تقريباً من الحمص مع كوب من جبن الفيتا المقطع إلى مكعبات، ورأس فلفل أحمر مفروم، و٦ ملاعق طعام من زيت الزيتون، وملعقتيّ طعام من الخل الأبيض و٣ ملاعق طعام من البقدونس المفروم.

يخلط رأسا فلفل أحمر، بعد تقطيعهما إلى شرائح رفيعة وشيّهما ونزع قشرهما، مع رأس شمّار مقطع إلى شرائح رفيعة. يخفق ٣ ملاعق طعام من زيت الزيتون مع ملعقة طعام من الخل الأحمر و٢/١ ملعقة صغيرة من خردل ديجون. يصب المزيج فوق الخضار ويترك جانباً لمدة ساعة.

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ١٥ دقيقة
مدة الطهو ١٥ دقيقة

علبة كبيرة او نصف كيلو تقريباً من الفطر المتجانس
ملعقتا طعام من زيت الزيتون
(١/٥ اقل من ربع كوب) من الزبدة
بضع شرائح من الفلفل الأحمر
٤حبات من الكرّاث الأندلسي المفروم خشناً
١٠ ملاعق من الخل الأبيض الجاف
ملعقتا طعام من البقدونس الطازج العريض الورقة، مفروم

ذرة بالزبدة والفلفل

تطهى الذرة في المياه المملحة المغلية لمدة ٥ دقائق، ثم تصفى. تخلط بقية المكونات مع بعضها وتتبّل.

تفرك رؤوس الذرة بالزبدة وتشوى فوق النار لمدة ٥ الى ٧ دقائق، مع تقليبها وتطريتها بالزبدة طوال الوقت. تسكب فوقها بقية الزبدة وتقدم ساخنة. في الحصة الواحدة: ٢٣٠ وحدة حرارية، ١٣غ من الدهن.

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ٥ دقائق
مدة الطهو ١٢ دقيقة

٤ رؤوس ذرة طازجة (ربع كوب تقريبا) او ٤ ملاعق طعام من الزبدة، المذوبة

نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر الطازج المفروم
ملعقتان صغيرتان من البقدونس المفروم

جاتوه الموز والشوكولاته القليل الدسم

الكمية تكفي ١٢ شخصاً
مدة التحضير ٢٠ دقيقة
مدة الطهو ساعة واحدة

كوبان من الدقيق العادي
٢ملعقتان صغيرتان من ذرور الخبز (باكينغ باودر)
من مسحوق الكاكاو
كوب ونصف من السكر
موزتان من الحجم المتوسط، مهروستان
كوب او ١٦ ملعقة من الحليب الخالي من الدسم
٣ ملاعق طعام من زيت دوار الشمس
٥ ملاعق طعام من الشوكولاته المرّة، مذوّبة
بيضة
بياض بيضتين
كوب من اللبن اليوناني
٣/٤ وقية من التوت الطازج

يحمى الفرن مسبقاً إلى حرارة ٣٥٠ درجة مئوية، أو ١٨٠ درجة ف، أو غاز ٤. يدهن الزيت في قعر قالب جاتوه قطره ٢٠.٥ سم. يخلط الدقيق وذرور الخبز ومسحوق الكاكاو في وعاء كبير. يضاف السكر ويخلط الكل جيداً.

في وعاء منفصل، تخلط الموزتان والحليب والزيت والشوكولاته والبيضة الكاملة. يخفق بياض البيضتين حتى يصبح جامداً. يسكب مزيج الموز فوق المكونات الجافة. يخلط الكل جيداً، ثم يضاف إليه بياض البيضتين.

يصب المزيج في صينية خبز معدّة مسبقاً ويطهى لمدة ساعة تقريباً حتى يصبح الجاتوه شبه صلب (يفترض بالسيخ المقحم في الوسط أن يخرج نظيفاً). تبرّد الصينية لمدة ١٠ دقائق قبل قلب محتواها على مصبّغ معدني.

بعد أن يبرد الجاتوه، يشطر أفقياً إلى نصفين. يحشى باللبن، وتوضع فوقه ثمار التوت. ثم يزيّن بالنعناع الطازج ويرش عليه السكر الناعم. في الحصة الواحدة: ٢٧٠ وحدة حرارية، ٦ غ من الدهن. ٢٠ ٪ من الطاقة الإجمالية من الدهن.

يمكنك إعداد الجاتوه وتناوله! لقد خفضنا محتوى الدهن إلى أقصى الدرجات، لكنه لا يزال غنياً ورطباً ودبقاً- وهذا أمر رائع للذين يراقبون مستويات الكولسترول في الدم ويرغبون في متعة.

مطبخ لها

يخنة الدجاج

مع سلطة الزبيب واللوز

تشقّ صدور الدجاج، وتتبل وتوضع في قاعدة وعاء زجاجي شبه مسطّح. تمزج كل مكوّنات المحلول المخلل وتبسط فوق الدجاج. يغطى الوعاء ويترك محتواه منقوعا لمدة ساعة.
تمزج سوية كل مكونات السلطة، وتتبل جيداً. توضع في البراد طوال الليل.
يطهى الدجاج على محمل الشواء لمدة ١٠ دقائق، مع تقليبه غالباً. ثم يزيّن الطبق بقطع الحامض المشوية ويقدّم مع السلطة.
في الحصة الواحدة: ٦٥٠ وحدة حرارية، ٤٥ غ من الدهن. إن لم تفلحي في شراء زيت الزيتون الحامض، يمكنك إعداده بنفسك. يسخن ٢٠ ملعقة طعام أو كوب و٤ ملاعق من زيت الزيتون وشريحتان من برش الحامض. يترك المزيج منقوعاً طوال الليل. يخرج برش الحامض من الزيت ويحفظ هذا الأخير في قنينة.

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ١٥ دقيقة+النقع والتبريد
مدة الطهو ١٠ دقائق

٤ صدور دجاج خالية من العظام
للمحلول المخلل
ملعقتا طعام من عصير الحامض
بعض أغصان الزعفران
ملعقتان صغيرتان من الزنجبيل المطحون
ملعقة صغيرة من الكمّون المطحون
بصلة، مفرومة ناعماً
ملعقتا طعام من اللوز المطحون
ملعقتا طعام من زيت الزيتون للسلطة
كوب من الزبيب
(٣/٤ كوب) من اللوز الكامل، المنزوع القشرة والمحمّص
حبتان من البندورة الصغيرة الناضجة، مفرومة
١٠٠غ من الحمّص المطهو
بضع حبات من الزيتون الأسود، المستخرجة النوى والمشطورة إلى نصفين
ملعقتا طعام من زيت الزيتون الحامض.

قهوة مثلّجة

تخلط القهوة مع الحليب البارد وتحلّى حسب الذوق. تسكب في فناجين ويسكب فوقها الثلج المسحوق. تقدم على الفور.

الكمية تكفي ٤ أشخاص

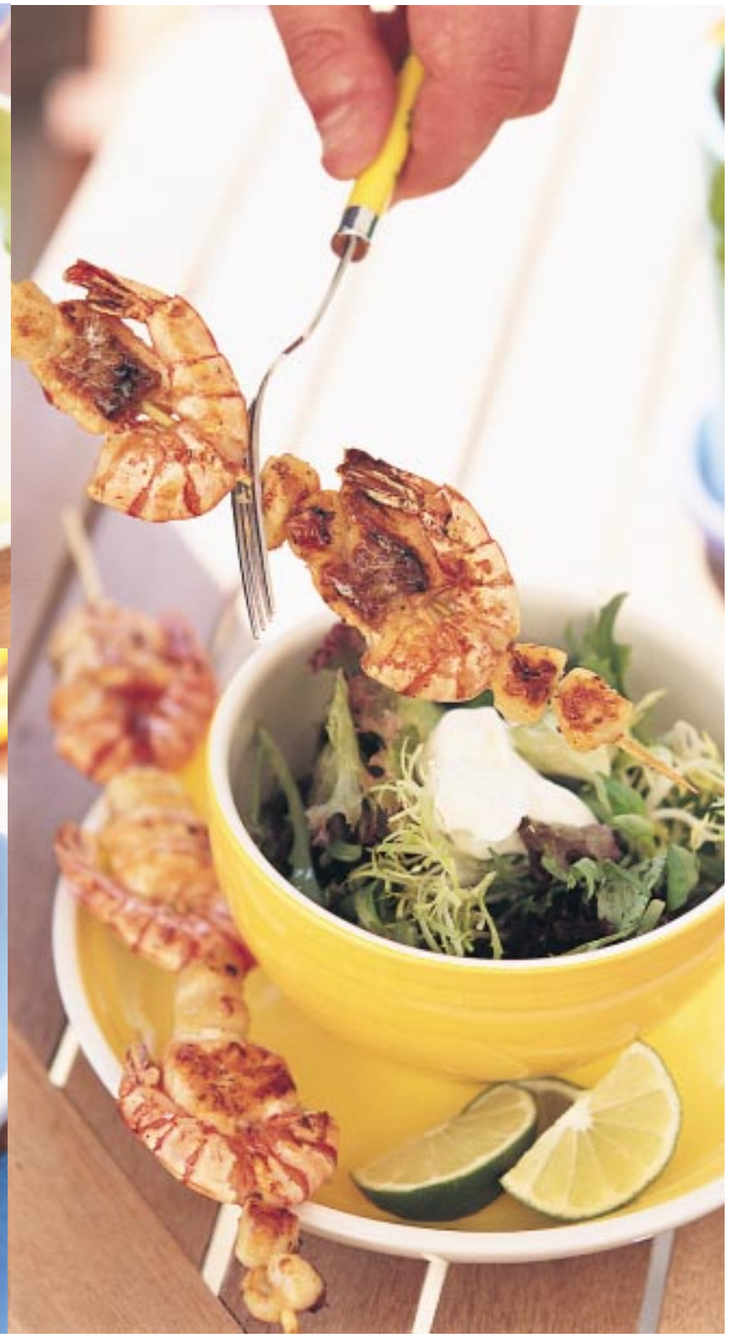
٣ ملاعق كبيرة من روح قهوة Jamq (ثلاثة اكواب ونصف الكوب) من الحليب البارد وثلج مسحوق

شراب الياسمين والزنجبيل

يحضر ليتر من الشاي باستعمال أوراق شاي الياسمين. يصفى الشاي ثم يخلط مع نصف كوب من السكر وثمار اللتشية مع عصيرها. يخلط هذا المزيج مع عصير الزنجبيل. يضاف الثلج ويزين الكوب بأوراق النعناع أو إبرة الراعي.

الكمية تكفي ٦ أشخاص

٣ ملاعق كبيرة من أوراق شاي الياسمين
علبة نصف كيلو غرام تقريباً او ٣ اكواب من ثمار اللتشية المفرومة
٤ ملاعق طعام من شراب الزنجبيل.



خمس أفكار حول المشاوي

نقانق البقر مع اللحم المملّح
تخلط نقانق متنوعة مع قطع من اللحم المملّح وتغرز بالتناوب في أسياخ مع حبات مشمش جاهزة للأكل. تسخن ٣ ملاعق طعام من العسل السائل مع ملعقتين صغيرتين من الخردل الكامل الحبوب. تفرك أسياخ اللحم بهذا المزيج ثم تشوى فوق النار لمدة ٨ الى ١٠ دقائق.

دجاج تاندوري
تقطع ٤ صدور دجاج منزوعة الجلد وخالية من العظام إلى قطع كبيرة. يخلط في وعاء كوب من اللبن الطبيعي وملعقة طعام من عصير الحامض و٤ ملاعق طعام من المعجون الحريف rasam pikki. ينشر هذا المزيج فوق قطع الدجاج التي تترك منقوعة فيه لأطول فترة ممكنة. ثم تغرز قطع الدجاج بالتناوب مع شرائح البصل في أسياخ، وتشوى لمدة ٧ الى ٨ دقائق، شرط تقليبها على الدوام.

أسياخ البحر
يمكن أيضاً إدخال الأسقلوب البحري والقريدس وقطع السلمون الطازج في الأسياخ. يرش فوق الأسياخ الكثير من عصير الحامض الطازج، وتطهى لمدة ٤ الى ٥ دقائق أو حتى يتحول القريدس إلى اللون القرنفلي. تقدّم هذه الأسياخ مع شرائح الحامض الطازجة ومايونيز الثوم.

لحم الحمل المعطّر
تقطع شرائح من ساق الحمل إلى رقاقات رفيعة وتغرز في أسياخ خشبية مع ثمار خوخ جاهزة للأكل وقشر البرتقال ومكعبات من البرتقال الطازج. يسكب زيت الزيتون مع بعض إكليل الجبل الطازج المفروم وأوراق الخزامى فوق هذه الأسياخ. تشوى فوق النار لمدة ٦ الى ٨ دقائق.

لحم العجل بالسمسم
تخلط ملعقة طعام من زيت السمسم وملعقة طعام من صلصة hoisin ورأسان مفرومان من البصل الأخضر، وملعقة صغيرة من بذور السمسم المحمصة وملعقة طعام من صلصة الصويا. تقطع شريحة وزنها ٤٥٠ غ من لحم العجل إلى شرائح رقيقة وتغرز في الأسياخ بالتناوب مع حبات بندورة صغيرة. تفرك الأسياخ بالصلصة وتشوى فوق النار لمدة ٤ الى ٨ دقائق، حسب ذوقك في اللحم المشوي.

صلصات ومرقات

إن الصلصات والمرقات الكثيفة المصنوعة في المنزل أفضل وألذّ من أي شيء يمكن شراؤه، وهي تجعل المشاوي والسلطات ألذّ مرتين أكثر.

مرق قشدي بالنعناع
يخلط كوب من اللبن اليوناني مع رأسين من البصل الأخضر مفرومين ناعماً، وملعقتي طعام من الثوم المعّمر الطازج المفروم، وملعقة طعام من النعناع الطازج المفروم، و (٣/٤) ثلاثة ارباع الكوب من البندورة (الطماطم) المجففة بالشمس والمفرومة والمنقوعة بالزيت، مع الكثير من الملح والفلفل المطحون حديثاً. يقدّم هذا الخليط بمثابة مرق مع الخضار المشوية أو اللحم المطهو. في الوصفة الكاملة: ٢٠٠ وحدة حرارية، ١٤ غ من الدهن

صلصة الفول السوداني
يوضع فصان مهروسان من الثوم، مع ملعقة صغيرة من الزنجبيل المبشور، ونصف كوب من زبدة الفول السوداني، وملعقة طعام من السكر و٦ ملاعق طعام من المياه في قدر صغيرة. توضع القدر على النار حتى الغليان. يضاف إلى محتواها رأس فلفل أحمر منزوع البذور ومفروم ونحو كوب من قشدة جوز الهند. يترك المزيج فوق النار لمدة ٥ دقائق تقريباً حتى يصبح كثيفاً. تضاف إليه التوابل حسب الذوق. تقدّم الصلصة مع الدجاج المشوي على الفحم. في الوصفة الكاملة: ٩٠٠ وحدة حرارية، ٧٦ غ من الدهن.

صلصة المشاوي
توضع بصلة مفرومة مع ١٠ ملاعق طعام من صلصة البندورة (الطماطم)، وملعقتي طعام من صلصة ووسترشير، و٣ ملاعق طعام من السكر البني الداكن، و٢/١ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار، وملعقتي طعام من خل التفاح في قدر صغير. توضع القدر على النار حتى الغليان وتترك تغلي ببطء لمدة ٥ دقائق. تقدّم الصلصة ساخنة أو باردة. في الوصفة الكاملة: ٣٧٠ وحدة حرارية، ٨ غ من الدهن.

مرق الفلفل الأحمر والذرة الحلوة
تنزع بذور رأس فلفل أحمر، ويقطع إلى أربعة أجزاء تطهى فوق مصبّع ساخن حتى يسودّ لونها. تحفظ في كيس بلاستيكي مغلق لمدة دقيقتين، ثم تقشر وتقرم ناعماً. تخلط في وعاء ٤ ملاعق طعام من رؤوس الذرة الحلوة المطهوة مع ملعقة طعام من الحبق الطازج المفروم وملعقة طعام من زيت الزيتون المنكّه بالحبق، ورأس مفروم من الكراث الأندلسي. يضاف الفلفل الأحمر والتوابل إلى المزيج ويقدّم. إنه يعطي نكهة لذيذة عند صبّه فوق السلطة الخضراء أو اللحم المطهو. في الوصفة الكاملة: ٢٣٠ وحدة حرارية، ١٤ غ من الدهن.

مرق الزيتون والصنوبر
يوضع ربع كوب من الزيتون الأسود المنزوع النوى والمفروم مع ملعقتي طعام من الصنوبر المحمص، ورأس بندورة مفروم، ورأس كرّاث أندلسي مفروم، وملعقة طعام من البقدونس العريض الورقة المفروم، و (اقل من ملعقة) من الخل البلسمي وملعقتي طعام من زيت الزيتون في وعاء. يخلط الكل جيداً ويقدم مع اللحم أو الخضار المشوية على الفحم. في الوصفة الكاملة: ٥٠٠ وحدة حرارية، ٥١ غ من الدهن.

٤ أفكار سهلة حول ثمار العلّيق

تحتوي ثمار العلّيق طبيعياً على القليل من الوحدات الحرارية، وهي غنية بالفيتامينات. إنها ممتازة لك. هل تحتاجين إلى المزيد من الأفكار؟

١ يمكن إضافة الفريز إلى طعام الحبوب أو اللبن، لكن حاولي رشها ببعض الخل البلسمي. لذيذة فعلاً.

٢ توت العلّيق يعتبر حلوى ساخنة لذيذة وسهلة في آن. يمكن رش الثمار بالسكر، ثم طهوها في فرن منخفض الحرارة لمدة ٢٥ دقيقة، تقدمها مع القليل من الشراب المفضل لديك.

٣ الكشمش الأحمر يضفي نكهة حادة على سلطات الفاكهة، ويمكن تحويله إلى فطيرة لذيذة بعد مزجه مع الكشمش الأبيض الحلو المذاق. كما يمكن اعتماد الكشمش أيضاً للتزيين.

٤ العنبية تكشف عن طعم رائع في فطيرة المافين أو خليط الجاتوه، لكننا نحب تناولها على طبيعتها مع الكثير من القشدة المنكّهة ببعض الشراب المسكر.

شراب توت العلّيق المنعش

يتم تجميد كوب وربع الكوب من ثمار توت العلّيق والفريز الطازجة. وحين تصبح جامدة، توضع في الخلاطة الكهربائية حتى تتحول إلى هريسة مثلجة. تضاف ملعقة طعام من السكر الناعم أو حسب الذوق، وكوب وربع الكوب من القشدة الطازجة المتوسطة الدسم. يخلط الكل جيداً ويقدّم المزيج فيما لا يزال مثلّجاً. ولإعداد عشاء مميز، يضاف القليل من الشراب المسكر المعطّر إلى الفاكهة قبل هرسها. ويمكن تزيين الطبق ببعض ثمار العلّيق الكاملة. يقدم هذا الشراب مع البسكويت.
في الحصة الواحدة: ١٢٠ وحدة حرارية، ٨ غ من الدهن.

الكمية تكفي ٤ أشخاص

جاتوه بافلوف بالبندق

الكمية تكفي ٨ أشخاص
مدة التحضير ٣٠ دقيقة
مدة الطهو ساعة

٤ بياض بيضات كبيرة الحجم
كوب وربع الكوب من السكر
ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيلا
ملعقة صغيرة من الخل الأبيض
ملعقة صغيرة من دقيق الذرة
كوب تقريباً من البندق المفروم والمحمص
كوبان وربع الكوب من القشدة المخفوقة
٨ خوخات، مشطورة إلى نصفين ومنزوعة النوى
٣ أنواع من ثمار التوت الصيفية.

يحمى الفرن مسبقاً إلى حرارة ١٤٠ درجة مئوية، أو ٢٧٥ درجة ف، أو غاز. يخفق بياض البيض مع حفنة من الملح حتى يصبح كثيفاً وجافاً. يضاف السكر تدريجياً، مع الخفق باستمرار، إلى أن يصبح بالإمكان غرز ملعقة في المزيج الكثيف واللامع. تضاف إليه الفانيلا والخل ودقيق الذرة والبندق، ويخلط الكل جيداً. توضع ورقة خبز في صينية. تثبت الزوايا في مكانها بواسطة القليل من مزيج المرينغ. يصبّ المزيج على ورق الخبز في شكل دائرة قطرها ٢٥.٥ تقريباً. تفتح فجوة صغيرة في الوسط. يطهى المزيج لمدة ساعة تقريباً إلى أن يصبح لونه شاحباً مثل البسكويت. يترك حتى يبرد. تخفق القشدة قليلاً وتوضع جانباً. تقطع ثمار الخوخ إلى شرائح وتخلط مع التوت. يسكب مزيج المرينغ البارد على طبق التقديم، وتصب فوقه القشدة المخفوقة ويزين أعلاه بالفاكهة المحضّرة. في الحصة الواحدة: ٤٦٠ وحدة حرارية، ٣٢غ من الدهن.

إنه هش في الخارج، مضيغ في الوسط. ولست بحاجة إلى تبريده في فرن منطفئ مما يجعله سهل التحضير للغاية

فطيرة الدراق المسّة

ينخل الدقيق مع حفنة من الملح. يفرك بالزبدة حتى يصبح المزيج شبيهاً بفتات الخبز الناعم. يضاف إليه السكر ويخلط. يمزج صفار البيضة مع ٣ ملاعق كبيرة من المياه الباردة، ويخلط مع فتات الخبز للحصول على عجين طري غير دبق. يوضع هذا العجين في البراد لمدة ١٥ دقيقة.
في غضون ذلك، تقطع ثمار الدراق إلى مكعبات، وتوضع في وعاء وتضاف إليها القرفة و٤ ملاعق طعام من السكر وعصير الحامض. يخلط الكل جيداً.
يحمى الفرن مسبقاً إلى حرارة ١٨٠ درجة مئوية، أو ٣٥٠ درجة ف، أو غاز ٤.
تدهن صينية خبز كبيرة بالقليل من الزيت، وتوضع جانباً. تلف دائرة من العجين قطرها ٢٥.٥ سم تقريباً، ثم توضع على صينية الخبز. يبعثر فوقها دقيق الذرة. يسكب مزيج الدراق فوق الفطيرة. ثم يصبّ فوقها صفار البيض، وترش بقية السكر. يطهى الكل في الفرن لمدة ٤٥ الى ٥٠ دقيقة، حتى يصبح اللون بنياً ذهبياً. في الحصة الواحدة: ٤١٠ وحدة حرارية، ١٨ غ من الدهن.

الكمية تكفي ٦ أشخاص
مدة التحضير ٣٠ دقيقة
مدة الطهو ٥٠ دقيقة
يمكن تقديم هذه الفطيرة وحدها أو مع كتلة من القشدة الطازجة.

للفطيرة
كوب ونصف الكوب من الدقيق العادي
كوب وربع الكوب من الزبدة، المقطعة إلى مكعبات صغيرة
ملعقة طعام من السكر صفار بيضة

للحشوة
٨ دراقات، مشطورة إلى نصفين ومنزوعة النوى
نصف ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
٦ ملاعق طعام من السكر
ملعقتا طعام من عصير الحامض
ملعقة طعام من دقيق الذرة
صفار بيضة، مخفوق.

سلطة الكوسا والباذنجان

إنه طبق سريع يظهر الكوسا في أبهى حلة له

تنظف رؤوس الكوسا والباذنجان، وتقطع طولياً إلى رقائق رفيعة وتوضع في وعاء غير معدني.
يخفق بعض الزيت مع الخل والثوم وبذور الكراوية، ثم تضاف إليه التوابل. يسكب هذا المزيج فوق الخضار ويخلط الكل جيداً. يجب إبقاء الخضار منقوعة لمدة ساعة على الأقل.
توضع شرائح الخضار المنقوعة بالخل على أوراق الشواء، وتشوى لمدة دقيقة أو دقيقتين من كل جهة أو حتى تصبح ذهبية. توضع جانباً حتى تبرد. تقدم بعد رش بعض أوراق البقدونس المبعثرة فوقها. يفضل تقديمها ساخنة أو وفق حرارة الغرفة مع قطع من الخبز المحمّص وجبن الماعز المشوي.

بطاطا مع الخزامى وإكليل الجبل

تطهى البطاطا بغليها في المياه المملحة حتى تصبح شبه ناضجة. يرش فوق كل منها إكليل الجبل والخزامى والملح. ثم تبلل بزيت الزيتون والقليل من الزبدة وتلف بورقة ألمنيوم.
تشوى البطاطا فوق النار لمدة ١٥الى٢٠ دقيقة، مع تقليبها من حين إلى آخر. تقدم ساخنة أو باردة.
في الحصة الواحدة: ١٨٠ وحدة حرارية، ١٢ غ من الدهن.

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ١٠ دقائق
مدة الطهو ٢٥ دقيقة

نصف كيلو او اربع حبات وسط من البطاطا الجديدة، مغسولة
ملعقتان صغيرتان من إكليل الجبل الطازج، المفروم خشناً
ملعقة كبيرة من أوراق الخزامى، المفرومة خشناً
ملعقتا طعام من زيت الزيتون
(١/٥ كوب) اقل من ربع كوب من الزبدة

مطبخ لها

بيض على الطريقة المكسيكية

إنه عشاء سريع وسهل حقاً يوقظ حليمات الذوق مجدداً بقوة. يجب تقديم هذا الطبق مع الكثير من الخبز المحمص لامتصاص كل العصارات فأنت لا تريدين حتماً تفويت أي فتات.

يحمى الزيت في مقلاة، ويضاف إليه الفلفل ويقلى لمدة ١٠ الى ١٥ دقيقة حتى يصبح طرياً قليلاً. يضاف الكمون ويطهى لمدة دقيقتين إضافيتين. تضاف صلصة الطماطم، (٢/٣ كوب أو ١٠ ملاعق طعام) من المياه والحمص. يترك المزيج على النار حتى يغلي ثم يطهى ببطء لمدة ٥ دقائق.

في غضون ذلك، يسلق البيض ويغلى الماء المملّح في مقلاة كبيرة ويكسر فيه البيض ويطهى لمدة ٣ الى ٥ دقائق أو حتى ينضج حسب ذوقك. يضاف البقدونس إلى صلصة الطماطم ويحرّك. يوضع البيض المطهو فوق المزيج ويرشّ فوقه المزيد من البقدونس المفروم.

في الحصة الواحدة: ٣٢٠ وحدة حرارية، ١٨ غ من الدهن

إضافة نكهة اللحم

للحصول على مذاق اللحم اللذيذ فعلاً، تشوى ٤ نقانق بقريّة كبيرة وكثيرة التوابل وتقطع إلى شرائح ثم تضاف إلى الصلصة مع الحمّص.

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ٥ دقائق
مدة الطهو ٢٥ دقيقة
١٥مل (ملعقة طعام) من الزيت
رأسان من كل من الفلفل الأحمر والأصفر مقطعين إلى شرائح
ملعقتان صغيرتان من بذور الكمون
٤٢٠غ من صلصة معجون الطماطم الحار (كوب وربع الكوب)
٤٢٠غ من الحمّص، المصفى والمغسول (كويان)
٤بيضات
٤ملاعق طعام من البقدونس ذي الورقة العريضة الطازج والمفروم.

دجاج مشوي مع الطماطم والأعشاب

الدجاج هو أكلة مفضلة لدى العديد من الأشخاص بحيث يفضل دوماً ابتكار أفكار جديدة حول كيفية طهوه. وإضافة القليل من زبدة الأعشاب إلى الدجاج تفضي إلى نكهات لذيذة.

طريقة التحضير

يحمى الفرن مسبقاً إلى حرارة ١٩٠ درجة مئوية، أو ٣٧٥ درجة ف، أو غاز ٥. يوضع البصل في صينية، ويرذّ فوقه الزيت، ثم تضاف ملعقة صغيرة من الصعتر البري والتوابل. تمزج الزبدة وبقية الصعتر البري وهريسة البندورة (الطماطم) والتوابل. يُبعد الجلد عن اللحم في صدر الدجاجة للحصول على شكل جيب. يُفرش مزيج الزبدة تحت الجلد بواسطة ملعقة صغيرة. ثم توضع الدجاجة فوق البصل، ويغطى الصدر بورقة ألمنيوم للحؤول دون احتراقه. توضع الدجاجة في الفرن لمدة ساعة و١٥ دقيقة تقريباً، أو حتى تجف العصارات بالكامل عند إدخال سيخ في الجزء الأكثر سماكة من الفخذ. تُنزع ورقة الألمنيوم وتضاف البندورة (الطماطم) المشطورة قبل نحو ٤٠ دقيقة من انتهاء الطهو. يقدم هذا الطبق مع البطاطا المشوية.

في الحصة الواحدة: ٦٧٠ وحدة حرارية ٤٥ غ من الدهون.

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ٢٠ دقيقة
مدة الطهو ساعة و١٥ دقيقة
رأسان من البصل الأحمر ورأسان من البصل الأبيض، مقطعة إلى مثلثات كبيرة من دون المساس بالجذر.
٣٠مل (ملعقتا طعام) من زيت الزيتون
ملعقتان صغيرتان من الصعتر البري المجفف المثلّج
١٥مل (ملعقة طعام) من هريسة البندورة (الطماطم)
دجاجة مشوية
٤٥٠غ من حبات البندورة (الطماطم)، المشطورة إلى نصفين (٤ حبات بندورة حجمها وسط).

تيراميسو العشر دقائق

(مدة التحضير ١٠ دقائق)

التيراميسو هو الحلوى الإيطالية المفضلة عند الجميع، ويمكن إعداده بلمح البصر.

طريقة التحضير

تصبّ القهوة والشراب المعطر في وعاء مسطّح قليلاً. تغمس نصف أصابع البسكويت في المزيج وترصف من ثم في قعر وعاء مسطح سعته ١،٢ ليتر.

يخفق جبن الماسكاربون حتى يصبح طرياً، ثم يخلط برفق مع القستر. يصبّ نصف هذا المزيج فوق قاعدة البسكويت الاسفنجي. تغمس بقية أصابع البسكويت في الشراب المعطر وترصف فوق القستر.

ثم تغطى هذه الأصابع بدورها ببقية مزيج القستر.

تخفق القشدة حتى تتكوّن فيها رغوة طرية، وتبسط فوق التيراميسو. ينثر برش الشوكولاته فوق التيراميسو، ومن ثم مسحوق الكاكاو فوقه.

في الحصة الواحدة: ٨٤٠ وحدة حرارية، ٦٥ غ من الدهن.

الكمية تكفي ٤ أشخاص (بوفرة)
١٠ ملاعق طعام من القهوة السوداء القوية
٣ملاعق طعام من شراب المعطّر
١٧٥غ من أصابع البسكويت الإسفنجية (تقريباً ٣٠ اصبع)
٢٥٠غ من جبن الماسكاربون (كوب وربع)
١٥٠غ من القستر الجاهز (٣/٤ الكوب)
٣٠٠مل من القشدة المخفوقة
٥٠غ من الشوكولاته العادية، مبشورة (ربع الكوب)
ملعقتان صغيرتان من مسحوق الكاكاو.

السلمون مع صلصة لاسكا

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ٥ دقائق
مدة الطهو ١٠ دقائق
٢٥٠غ من عصائب البيض المتوسط الحجم (كويان)
٦٠٠غ من شرائح السلمون، المقطعة إلى رقاقات سميكة (٣ شرائح)
٣٠٠مل من صلصة لاسكا (كوب ونصف الكوب)
٤ملاعق طعام من الكزبرة الطازجة المفرومة
رأس فلفل أحمر منزوع البذور ومفروم.

يتناغم السلمون المشوي بشكل رائع مع النكهات التايلندية الدافئة في هذا الطبق.

تطهى عصائب البيض وفق التعليمات المذكورة على العلبة، ثم تصفى وتوضع جانباً. في غضون ذلك، تضاف التوابل إلى شرائح السلمون وتحمى مسبقاً مقلاة غير لاصقة حتى تسخن. تطهى شرائح السلمون لمدة ٢ الى ٤ دقائق من كل جهة، حتى تحمرّ قليلاً وتنضج جيداً.
تحمى صلصة الـ «لاسكا». في غضون ذلك، تخلط العصائب مع الكزبرة والفلفل. تقطع شرائح السلمون إلى مكعبات كبيرة وتقدم مع العصائب. تصب صلصة اللاسكا فوقها.
في الحصة الواحدة: ٦٠٠ وحدة حرارية، ٢٩ غ من الدهن.

صلصة لاسكا

صلصة لاسكا هي صلصة قشدية لذيذة من جوز الهند منكّهة بمعجون الكاري الأحمر التايلندي. إن لم تفلحي في العثور عليه في المتجر المجاور، جرّبي هذه الوصفة: تقلى بصلة مفرومة في ٣٠ مل (ملعقتي طعام) من الزيت لمدة ٥ دقائق. تضاف ربع ملعقة صغيرة من الكركم و٣٠ مل (ملعقتا طعام) من معجون الكاري الأحمر التايلندي. يطهى المزيج لمدة دقيقة كاملة. يضاف كوبان من حليب جوز الهند، ويغلى المزيج على النار حتى يصبح كثيفاً. يضاف القليل من عصير الحامض، ثم يتبّل ويسكب فوق السلمون.

اللحم الهش مع الأرز بالسمسم

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ١٥ دقيقة
مدة الطهو ٣٥ دقيقة
١٠٠مل من صلصة الصويا الخفيفة (٧ ملاعق طعام تقريباً)
٢٠٠مل من الخل (١٤ ملعقة طعام أو ٣/٤ الكوب تقريباً)
٣٠٠مل من العسل السائل (كوب تقريباً) يانسون أو ملعقة طعام من مسحوق الخمس بهارات الصيني
٥ سم من الزنجبيل، المقشر والمقطع إلى شرائح
رأس فلفل أحمر كبير، منزوع البذور ومقشر
٤٥٠غ من شرائح لحم البقر الخالي من العظام (٥ شرائح)
٢٥٠غ من الأرز البسماتي (كوب وملعقتان)
ملعقة طعام من السكر البني الداكن
١٥مل (ملعقة طعام) من زيت الزيتون
حفنة من البصل الأخضر المفروم
٣ ملاعق طعام من الكزبرة الطازجة المفرومة
ملعقتا طعام من بذور السمسم المحمصة.

إنسي الوصفة التقليدية لأننا سنرشدك إلى وصفتنا الشرقية السهلة.

طريقة التحضير

توضع صلصة الصويا والخل والعسل واليانسون أو الخمس بهارات والزنجبيل والفلفل الأحمر و٣/٤ الكوب و٢٠٠ مل من الماء في قدر. توضع فوقها شرائح اللحم وتحرّك قليلاً. يترك المزيج على النار حتى يغلي، ثم يُطهى ببطء لمدة ٢٠ الى٢٥ دقيقة. يطهى الأرز في مياه مملحة مغلية لمدة ١٠ الى ١٥ دقيقة أو حتى ينضج. تنزع شرائح اللحم وتوضع جانباً. يضاف السكر إلى مزيج صلصة الصويا، ويترك حتى يغلي ويتضاءل حجمه إلى النصف تقريباً. تشوى شرائح اللحم على دفعات حتى تصبح هشة وذهبية، وتحفظ لتبقى ساخنة.
يصفى الأرز ويخلط بالزيت. ثم يرش فوقه البصل والكزبرة وبذور السمسم. تضاف التوابل. تقدم شرائح اللحم على الأرز، وفوقها الصلصة.
في الحصة الواحدة: ٧٩٠ وحدة حرارية، ٣٥ غ من الدهن
إستخدميها أكثر من مرة يمكن استخدام هذه الصلصة لتحويل أي قطعة لحم من شريحة متواضعة إلى أخرى طرية ولذيذة.

النقانق مع هريسة الخردل

الكمية تكفي ٤ أشخاص
٣٠ مل (ملعقتا طعام) من زيت الزيتون
٣ بصلات، مقطعة إلى شرائح رفيعة
ملعقة صغيرة من السكر
ملعقة صغيرة من الدقيق (الطحين) العادي
٦٠٠مل من خلاصة الدجاج (كوبان ونصف الكوب)
مقدار ضئيل من صلصة ووسترشير
٨ حبات (١,٢٥كلغ) من البطاطا المكسوة بطبقة من الدقيق مقطعة إلى مكعبات كبيرة وسميكة.
٨ الى ١٢قطعة نقانق بقر
٧٥غ من الزبدة (٦ ملاعق طعام)
١٢٥مل من القشدة (٣/٤ الكوب)
٣٠مل من الخردل الكامل الحبوب (ملعقتان).

مدة التحضير ١٠ دقائق
مدة الطهو ٣٥ دقيقة
إنه طعام سهل جداً. يفضل استخدام نقانق البقر ذات النوعية الجيدة للاستمتاع بالمذاق.

يحمى الزيت في مقلاة ويقلى البصل فوق نار خفيفة لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً حتى ينضج. يضاف السكر، وترفع النار ويطهى لمدة ٥ دقائق أو حتى يصبح لونه بنياً ذهبياً. يضاف الدقيق، وخلاصة الدجاج وصلصة ووسترشير إلى المزيج. يترك على النار حتى يغلي، ثم يطهى ببطء لمدة ١٠ دقائق. تضاف التوابل حسب الذوق.
في غضون ذلك، تغلى البطاطا في مياه مملّحة لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً أو حتى تنضج. يمكن البدء حينها بطهو النقانق.
تحمى الزبدة والقشدة في قدر. تصفى البطاطا وتعاد إلى قدرها فوق نار خفيفة. تضاف الزبدة والقشدة والمعجون إلى الهريسة. يضاف الخردل والتوابل حسب الذوق، ويحرّك المزيج.
تقدم النقانق مع البندورة (الطماطم) المشوية، ويرش عليها بعض الصعتر الطازج.
في الحصة الواحدة: ٩٥٠ وحدة حرارية، ٥٩ غ من الدهن.

لذيذ وكثير التوابل لإضفاء بعض النكهة، حاولي استخدام بعض السجق والقليل من الخردل الإنكليزي. هكذا، يصبح الطعم لذيذاً.

تونة نيسواز مشوية مع مرق بلسمي

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ٢٥ دقيقة
مدة الطهو ١٤ دقيقة

حبتان وسط من البطاطا الجديدة
كوب وربع الكوب من اللوبيا الخضراء الرفيعة
٣ حبات وسط من البندورة (الطماطم) الصغيرة الناضجة
٣حبات من الكرّاث الأندلسي، مفرومة
٦ ملاعق طعام ونصف الملعقة من الخل البلسمي
١٠ ملاعق من زيت الزيتون
بضع حبات من الزيتون الأسود المستخرجة النوى
٣بيضات مسلوقة جيداً، مقشورة ومقطعة إلى أربعة أجزاء
١٢ شريحة رقيقة من الخبز الفرنسي
زيت زيتون للطهو
٤ شرائح من التونة الطازج
حبة ليمون حامض

تطهى البطاطا الجديدة في المياه المغلية حتى تصبح طرية، ثم تصفى وتوضع جانباً. توضع اللوبيا في المياه الساخنة لمدة دقيقتين لنزع قشورها، ثم تصفى وتمرر تحت مياه باردة جارية لتبريدها. ثم تصفى وتوضع جانباً. يشقّ صليب صغير في قاعدة كل رأس بندورة، ثم توضع في وعاء وتغطى بالماء المغلي، وتترك منقوعة مدة دقيقة، ثم تصفى. يمكن الآن نزع القشور بسهولة. تقطع حبات البندورة إلى نصفين، وتخرج منها البذور. يقطع لبها إلى مكعبات صغيرة. توضع حبات الكرّاث الأندلسي والخل والزيت في طنجرة صغيرة وتطهى فوق نار خفيفة لمدة ٥ دقائق تقريباً حتى تصبح حبّات الكرّاث طرية وداكنة اللون. تترك جانباً حتى تبرد. تشطر حبوب اللوبيا طولياً إلى نصفين وتوضع في وعاء مع البطاطا والبندورة والزيتون والبيض. يُفرك برفق جانب واحد من شرائح الخبز بزيت الزيتون، ثم تحمّص على محمل الشواء وتضاف إلى السلطة. تفرك شرائح التونة بالزيت وتطهى كل شريحة على محمل الشواء لمدة دقيقتين بحيث يبقى اللحم قرنفلي اللون في الوسط. تضاف التوابل إلى شرائح التونة، ويعصر القليل من الحامض فوق كل شريحة لتوضع فوق السلطة. يسكب المرق فوق شريحة التونة ويقدّم الطبق.

في الحصة الواحدة: ٩٠٠ وحدة حرارية، ٥٠ غ من الدهن.

سلطة البرتقال مع لحم سيرانو

يستخرج البرش واللب من حبّات البرتقال، ثم تقطع إلى أقسام عدة. تخلط بعدها مع بصلة مقطعة إلى شرائح وسبانخ. تضاف إليها التوابل.
توزع السلطة ولحم سيرانو على أربعة أطباق. يسكب الزيت فوق السلطة، التي تقدم مع الكثير من الخبز المحمص الساخن.

سلطة الفطر المخللة

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ١٥ دقيقة
مدة الطهو ١٥ دقيقة

علبة كبيرة او نصف كيلو غرام تقريباً من الفطر المتجانس
ملعقتا طعام من زيت الزيتون
(١/٥ اقل من ربع كوب) من الزبدة
بضعة شرائح من الفلفل الأحمر
٤ حبات من الكرّاث الأندلسي المفروم خشناً
١٠ ملاعق من الخل الأبيض الجاف
ملعقتا طعام من البقدونس الطازج العريض الورقة، مفروم

تنظف كل حبات الفطر وتشذّب، ثم تشطر إلى نصفين أو تقطع إلى أقسام كبيرة. يحمى الزيت والزبدة في مقلاة كبيرة وتقلى فيها حبات الفطر وشرائح الفلفل والكرّاث فوق نار خفيفة لمدة ٥دقائق تقريباً. تنزع حبات الفطر من المقلاة بواسطة ملعقة مثقوبة وتوضع جانباً لتبرد.
يضاف الخل إلى عصارة المقلاة، وتوضع على النار حتى الغليان ثم تترك تغلي ببطء لمدة ٥ دقائق حتى يتضاءل حجم السائل إلى النصف. يترك المزيج حتى يبرد، ثم يضاف إليه البقدونس المفروم والفطر المطهو ويتبّل جيداً. يحفظ في البراد حتى تدعو الحاجة إلى استعماله.
في الحصة الواحدة: ١٦٠ وحدة حرارية، ١٢ غ من الدهن.

هل تحتاجين إلى المزيد من الأفكار للسلطة؟
تخلط محتويات علبة وزنها كوبان ونصف الكوب تقريباً من الحمص مع كوب من جبن الفيتا المقطع إلى مكعبات، ورأس فلفل أحمر مفروم، و٦ ملاعق طعام من زيت الزيتون، وملعقتيّ طعام من الخل الأبيض و٣ ملاعق طعام من البقدونس المفروم.

يخلط رأسا فلفل أحمر، بعد تقطيعهما إلى شرائح رفيعة وشيّهما ونزع قشرهما، مع رأس شمّار مقطع إلى شرائح رفيعة. تخفق ٣ ملاعق طعام من زيت الزيتون مع ملعقة طعام من الخل الأحمر و٢/١ ملعقة صغيرة من خردل ديجون. يصب المزيج فوق الخضار وتترك جانباً لمدة ساعة.

مطبخ لها

الطهو مع الفلفل الحريف

الفلفل الحريف يضفي اللون والنكهة والطِيب إلى الطبق

وهو بحق مكوّن متعدد الاستعمالات...

لا ريب أن الفلفل الحريف هو مكوّن لاذع. أنظري إلى قائمة الطعام في أي مطعم وستلاحظين أن هذا المكوّن الصغير موجود في نسبة كبيرة من الأطباق المتوافرة. إنه يضيف الحرارة والعمق والإثارة إلى كل أنواع الأطباق، ولا نستطيع بصراحة التخلي عنه أبداً. والطبيعة الملتهبة للفلفل الحريف نابعة من مادة اسمها الفليفلة، المركّزة خصوصاً في البذور والغشاء. والفلفل الأحمر هو ببساطة الفلفل الأخضر الناضج، وله نكهة أحلى وأكثر قوة. يقال غالباً إن الفلفل الصغير لاذع أكثر من الفلفل الكبير، وإن الأحمر لاذع أكثر من الأخضر، وإن الرقيق لاذع أكثر من السميك. لكن ثمة استثناءات على هذه القاعدة، لذلك إن كنت تشكين في طبيعة الفلفل المستخدم، إستخدميه أقل وليس أكثر وأضيفي المزيد حسب الضرورة. يبدو الفلفل الأحمر أحياناً أقل حدّة من الفلفل الأخضر لأن حلاوته تمتصّ بعض النكهة اللاذعة. والجدير ذكره أن كل أنواع الفلفل غنية بالفيتامينين A وC.

إعداد الفلفل

- إن الطريقة المثلى لإعداد الفلفل هي وضع قفازات مطاطية رقيقة. يفتح شق في الفلفل وتغرف محتوياته الداخلية ويتم التخلص من البذور والغشاء الأبيض. ثم يغرم حسب الطلب.
- يجب غسل لوحة الفرم وكل الأدوات المستخدمة جيداً بعد الانتهاء.
- إن أكثر الأجزاء اللاذعة في الفلفل هي الغشاء والبذور، ولذلك يجب التخلص منها للحصول على نكهة أكثر اعتدالاً.

لا تدعي المظاهر تغشك. فالصغير قد يعني الكثير من الحرّ. لذا، أضيفي القليل بدل الكثير. ثم عدّلي الطعم لاحقاً.

زيت الفلفل

يمكن شراؤه بسهولة، لكن إعداده بنفسك يمنحك الفرصة لتكييف المذاق حسب رغبتك.

وأفضل زيت فلفل هو ذاك المصنوع باستعمال رؤوس فلفل مجففة. توضع ملعقة طعام من الفلفل المطحون أو ١٠ رؤوس فلفل صغيرة مجففة في قنينة نظيفة وجافة، ثم تملأ بنحو ٧٠٠ مل (٣ أكواب ونصف الكوب) من زيت الزيتون. تترك القنينة لمدة أسبوع تقريباً حتى تصبح جاهزة للاستعمال.

تذكري أنه يجب إبقاء رؤوس الفلفل مغمورة على الدوام كي لا تختمر. لذا، يجب إضافة زيت الزيتون إلى القنينة على الدوام. ولا حاجة إلى إضافة المزيد من الفلفل لأن الزيت يصبح لاذعاً أكثر مع الوقت.

- يسهل إعداد الفلفل المجفف. تترك رؤوس الفلفل الصغيرة في وعاء لمدة أسبوع حتى تتجعد وتصبح هشّة. تصبح بعدئذ جاهزة لإعداد زيت الفلفل.

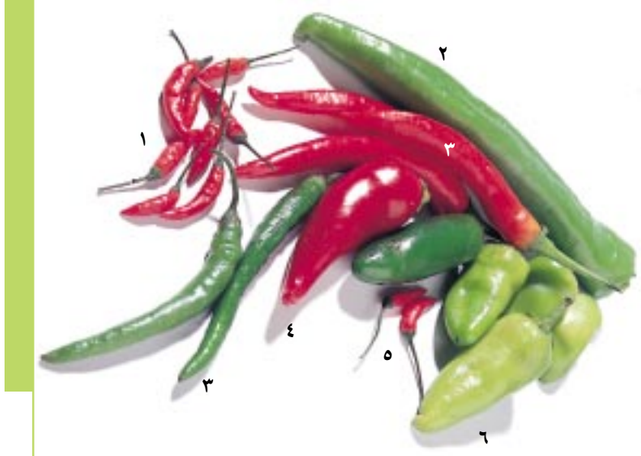
صلصة الفلفل

قد تبدو لك عملية مضنية لكننا نؤكد لك أنها توفر عليك الوقت وتحسّن النكهة كثيراً. خذي وقتك لإعداد الصلصة قريباً.

يطهى ٢٢٥ غ (٣ أكواب) من الفلفل الأحمر في مياه مغلية لمدة دقيقتين، ثم يصفى. يهرس بعد ذلك في خلاطة الطعام مع ١/٢ ملعقة صغيرة من الملح و١٥ مل (ملعقة طعام) من الخل الأبيض و٢٠ مل (ملعقتي طعام ونصف الملعقة) من المياه الساخنة و١٥ مل (ملعقة طعام) من الزيت النباتي. ينقل الخليط إلى قدر ويترك ليغلي برفق على النار لمدة ١٨الى ١٠ دقائق، مع التحريك غالباً. يترك المزيج حتى يبرد، ثم يحفظ في البراد ويستعمل مكان الفلفل الطازج.

فملعقة طعام من هذه الصلصة توازي رأس فلفل طازج. أو يمكن سكب الصلصة في مكعبات الثلج وتجميدها في الثلاجة. وكل مكعب ثلج يوازي ٣ رؤوس فلفل تقريباً. لا حاجة إلى تذويب هذا المكعب قبل استعماله، بل يمكن إضافته مباشرة إلى الأطباق. وللحصول على صلصة أقل حدّة، خصوصاً إن كانت مكعبات الصلصة المتجمدة كبيرة، يجب نزع البذور من رؤوس الفلفل قبل هرسها.

تعرّفي إلى أنواع الفلفل



١-الفلفل الأحمر الصغير Chiltepin. إنه فلفل مدخّن يحتوي على نكهة لاذعة أكثر تركيزاً ويضفي نكهة مدخّنة مميزة إلى كل الأطباق. إنه جيد لإضافة النكهة إلى الزيوت أو يمكن إضافته إلى المعكرونة مع الزيت والثوم.

٢-الفلفل الأخضر الطويل Anaheim. له لبّ متوسط إلى سميك ونكهة رائعة تحلو كلما نضج. وعند تحميص هذا الفلفل تصبح نكهته ألذّ طعماً. يمكن استخدامه في الصلصات واليخنات والحساء، وكذلك لتزيين أطباق الأرز أو العصائد، أو تكديسه فوق كعك الذرة.

٣-الفلفل التايلندي إنه طويل ونحيل، وهو حريف جداً جداً جداً. إنه رائع في صلصات الكاري والمرق واليخنات والمقالي، وفي أي طبق تحتاجين إلى النكهة اللاذعة.

٤-الفلفل الياباني Chepalla. إنه أحمر أو أخضر، قصير ومكتنز. يمتاز بلبّه السميك ونكهته المنعشة، ويصبح حلواً عند نضوجه. إنه رائع عند شوائه ونزع قشره مثل الفلفل الحلو لإضفاء نكهة مدخّنة إلى الوصفات. يمكن استخدامه في الصلصات واليخنات والمرقات. له طعم رائع عند حشوه بالجبن أو اللحم أو السمك، بحيث يقدّم بمثابة مقبّل مع المشروبات.

٥-عين الطائر Bird Eye. طعمه لاذع جداً، وهو نوع آخر يجب استخدامه بحذر. إنه رائع في الصلصات واليخنات والمقالي.

٦-الفريسنو Fresno. إنه لامع وناعم ولونه أخضر فاتح. طعم هذا الفلفل لاذع باعتدال وهو مثالي للشواء. لذا، حين تقررين الشواء على الفحم في المرة المقبلة، إحرصي على جلب الكثير من هذا الفلفل.

الفلفل المشوي وصلصة الأناناس

الفلفل المشوي وصلصة الأناناس يجعلان الدجاج أكثر إثارة.

إنها طريقة مثالية لبدء قصة غرامك مع الفلفل.

الكمية تكفي ٤ أشخاص

مدة التحضير ١٠ دقائق

مدة الطهو ٢٥ دقيقة

رأسان من الفلفل الياباني الأحمر

ثمرة أناناس طازجة صغيرة، مقشرة ومقطعة إلى شرائح من ١ سم

٣٠مل (ملعقتا طعام) من زيت الزيتون

١٥مل (ملعقة طعام) من العسل

٤رؤوس بندورة (طماطم) حمراء وقاسية، تم قشرها ونزع بذورها وتقطيعها إلى مكعبات

ملعقة طعام من الكزبرة الطازجة المفرومة

ملعقة طعام من النعناع الطازج المفروم

١٥مل (ملعقة طعام) من عصير الحامض.

طريقة التحضير

توضع رؤوس الفلفل فوق مصبّع ساخن وتشوى لمدة ١٨الى ١٠ دقائق حتى يسفع لونها، مع تقليبها من حين إلى آخر. توضع بعدها في كيس بلاستيكي مغلق بإحكام وتترك حتى تبرد. تنزع قشورها وبذورها، وتفرم ناعماً.

تفرك ثمرة الأناناس بالزيت والعسل ثم تشوى لمدة ١٠الى ١٢ دقيقة حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً وسطحها مثل السكر المحروق، شرط قلبها مرة واحدة فقط. تترك حتى تبرد، ثم تفرم إلى مكعبات صغيرة. يخلط الأناناس والفلفل والطماطم والكزبرة والنعناع وعصير الحامض في وعاء، ثم تنقل كل هذه المحتويات إلى طبق التقديم. يجب استخدامها في يوم التحضير نفسه. تقدّم مع السمك أو الدجاج أو اللحم المشوي، أو تستخدم لحشو كعك الذرة مع اللحم والخضار.

في الحصة الواحدة، ٢٠٠ وحدة حرارية و٧غ من الدهن.

سلطة البندورة (الطماطم) وجبن الماعز

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ١٥ دقيقة
مدة الطهو ١٠ دقائق.

هذه السلطة المشبعة بالنكهات اللذيذة والسهلة التحضير رائعة لتقديمها خلال اللقاءات الحميمة. فهي لا تصبح مشبعة بالسوائل على المائدة وتحتفظ بنضارتها لمدة ساعة تقريباً.

قص ثوم مهروس
١٢٥مل من زيت الزيتون (٨ ملاعق طعام)
٣شرائح سميكة من الخبز الريفي، مقطعة إلى مكعبات
١٠مل من خردل ديجون
(٣/٤ ملعقة طعام)
٣٠مل من الخل الأبيض (ملعقتا طعام)
١٥٠غ من جبن الماعز المفتت (كوب وربع الكوب)
٧٥٠غ من البندورة (الطماطم) الصغيرة الناضجة (١٠ حبات بندورة (طماطم) حجمها صغير)
٤ملاعق طعام من البقدونس المفروم المسطح الأوراق
ملعقتا طعام من براعم الكبر الخضراء المخللة، بعد تصفيتها
١٠٠غ (كوب) من الزيتون الأسود.

طريقة التحضير

يحمى الفرن مسبقاً إلى حرارة ٢٠٠ درجة مئوية، أو ٤٠٠ درجة ف ، أو غاز ٦ . يخلط الثوم مع ٦٠ مل (٤ ملاعق طعام) من زيت الزيتون والخبز. يخلط المزيج جيداً، ثم يوضع في صينية خبز ويخبز لمدة ١٠ دقائق تقريباً حتى يصبح هشاً وبني اللون.

يخفق الخردل مع الخل وبقية الزيت. تضاف إليه التوابل. يخلط مع بقية المكوّنات، ويقدّم.

في الحصة الواحدة: ٤٦٠ وحدة حرارية و٣٧ غ من الدهن.

عجة البيض مع السجق

الكمية تكفي ٦ أشخاص
مدة التحضير ٢٥ دقيقة
مدة الطهو ٣٥ دقيقة

إنها عجة بيض مذهلة! إنها لذيذة سواء باردة أو ساخنة. ما عليك سوى إضافة الخضار المطهوة المفضلة لديك.

٦بيضات
٤٥مل (٣ ملاعق طعام) من زيت الزيتون
بصلتان مقطعتان إلى شرائح
فصان من الثوم مهروسان
٣٠٠غ من البطاطا الجديدة، مطهوة ومقطعة إلى شرائح (٣ حبات وسط)
٢٥غ من جبن بارما المبشور حديثاً (٣ ملاعق طعام)
١٧٥غ قطعتان من السجق المقطع إلى شرائح رفيعة.

طريقة التحضير

يخفق البيض جيداً في وعاء، وتضاف إليه التوابل.

يحمى زيت الزيتون في مقلاة كبيرة غير لاصقة. يقلى البصل ببطء حتى يصبح طرياً وذهبياً (تستغرق هذه العملية ١٥ دقيقة تقريباً). يضاف إليه الثوم، ويقلى لمدة دقيقتين إضافيتين.

ترصف شرائح البطاطا فوق مزيج البصل وتسكب فوق مزيج البيض.

تطهى العجة فوق نار خفيفة جداً لمدة ١٠ دقائق تقريباً. يجب أن يكون البيض شبه ناضج، وسطحه لا يزال سائلاً. يعثر برش جبن بارما فوق العجة، وتشوى لمدة ٥ دقائق تقريباً حتى يصبح لونها ذهبياً. يقلى السجق حتى يصبح هشاً. تقطع العجة إلى مثلثات وتبعثر فوقها شرائح السجق.

في الحصة الواحدة: ٣٧٠ وحدة حرارية و٢٨ غ من الدهن.

لحم الغنم المفلفل مع البطاطا المشوية

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ٣٠ دقيقة + التخليل
مدة الطهو ٣٠ دقيقة

إنه ابتكار جديد لشرائح لحم الغنم من خلال إضافة بعض الفلفل فقط.

٦٠مل (٤ ملاعق طعام) من زيت الزيتون
٤رؤوس من الفلفل الأحمر، منزوعة البذور ومفرومة ناعماً
ملعقتان صغيرتان من الفلفل الحلو
٨شرائح خالية من العظام من لحم الغنم
٧٠٠غ من البطاطا الجديدة الصغيرة الحجم (٦ حبات وسط)
٢٥٠غ من البندورة (الطماطم) الصغيرة الحجم (٦ حبات تقريبا)
١/٢ خيار، مفرومة ناعماً
ملعقتا طعام من كل من الكزبرة والنعناع المفرومين عصير الحامض، حسب الذوق.

طريقة التحضير

يخفق ٣٤ مل (ملعقتان وربع ملعقة طعام) من الزيت مع الفلفل الأحمر والفلفل الحلو. توضع شرائح لحم الغنم في طبق غير معدني ويصب فوقها المزيج السائل. تغطى وتوضع في البراد لمدة ساعتين.

يحمى الفرن مسبقاً إلى حرارة ٢٠٠ درجة مئوية أو ٤٠٠ درجة ف أو غاز ٦.

تقلّب البطاطا في بقية الزيت، وتتبّل، ثم تطهى في الفرن لمدة ٢٥الى٣٠ دقيقة أو حتى تنضج. توضع جانباً حتى تبرد.

في غضون ذلك، تشوى شرائح اللحم لمدة ٣ دقائق من كل جهة، أو لفترة أطول حسب الذوق. ثم تخلط مع البطاطا والبندورة (الطماطم) والخيار والكزبرة والنعناع. يضاف إليها عصير الحامض والقليل من زيت الزيتون الفاخر. ترش فوقها التوابل وتزين بالكزبرة. يقدم الطبق على الفور.

في الحصة الواحدة: ٦٠٠ وحدة حرارية و٣٣ غ من الدهن.

فاكهة مشوية مع شراب الفاكهة

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ١٠ دقائق
مدة الطهو ٢٠ دقيقة

للشراب
١/٢ قنينة من الخل الأحمر
٨حبات فلفل خضراء طرية
٢٠٠غ من السكر (كوب+ ٤ ملاعق طعام)
٦أوراق حبق طازجة
٢٠٠غ من الفريز (الفراولة)، مهروسة (كوب وربع الكوب)
للسلطة
٤ شرائح أناناس طازجة
٢٥غ من الزبدة الذائبة (ملعقتا طعام)
موزة كاملة
خوختان، بعد نزع نواتهما وتقطيعهما إلى شرائح
بعض حبات الفريز (الفراولة) والعنبية.

طريقة التحضير
توضع كل مكونات الشراب في قدر على النار وتترك حتى الغليان. تترك تغلي برفق فوق نار خفيفة لمدة ١٠ الى١٥ دقيقة حتى يصبح المزيج كثيفاً باللون الأحمر الداكن.
تدهن شرائح الأناناس بالزبدة الذائبة وتشوى فوق النار مع الموزة الكاملة لمدة دقيقتين. تقشر الموزة وتقطع إلى أقسام عدة. توزع الفاكهة على الأطباق وتسكب فوقها الصلصة الساخنة.
في الحصة الواحدة: ٣٩٠ وحدة حرارية و٥ غرامات من الدهن.

بوظة المرغريتا الصغرى الطازجة

مدة التحضير ١٠ دقائق + التجميد

أزهار المرغريتا الصغرى
مكعبات ثلج
زجاجة سعتها ليتر من المياه المعدنية الباردة غير الفوارة
بوظة من اختيارك.

طريقة التحضير
أنت في حاجة إلى وعاءين بلاستيكيين كبيرين، أحدهما أصغر قليلاً من الآخر. يوضع الوعاء الأكبر على سطح العمل. ترصف الأزهار حول جوانب الوعاء وفي قعره، على أن تكون موجهة نحو الخارج. توضع مكعبات الثلج بين الأزهار. ثم يقحم الوعاء الأصغر حجماً داخل الوعاء الأكبر ويملأ بمياه الصنبور (الحنفية). تملأ الفجوة بين الوعاءين بالمياه المعدنية. يجب التأكد من وجود فسحة كافية في الثلاجة ليوضع الوعاءان داخلها ويتركان حتى يجمد محتواهما بالكامل، من الأفضل طوال الليل.
تدفع الكتلة المجمدة من مياه الصنبور خارج الوعاء الأصغر ويتم التخلص منها. ثم يسكب القليل من الماء الساخن في الوعاء، ويترك لمدة ١٠ ثوان. يفترض الآن أن يخرج الوعاء الأصغر بسهولة. يملأ حوض المجلى بالمياه الساخنة ويوضع فيها الوعاء البلاستيكي الكبير لمدة ٥ ثوان تقريباً. ينزع وعاء الثلج من الوعاء الأكبر حجماً ويعاد تجميده حتى تدعو الحاجة إلى استعماله. عند الحاجة إلى استعماله، يملأ وعاء الثلج بالبوظة ويقدّم على الفور.

مطبخ لها

الطهو بأوراق النباتات

يحتاج الطهو في فصل الصيف إلى النكهة الهشة الخفيفة النابعة من أوراق السلطة النضرة والأعشاب الطازجة

قومي بجولة في المتجر الكبير المحلي وسوف تكتشفين ثورة خضراء. فأكياس السلطات وأوعية الأعشاب الطازجة النضرة تلفت انتباهك فور بدء رحلتك في أروقة المتجر. لكن عدداً قليلاً منا يحاول لسوء الحظ تجربة هذه الخضار الجديدة بسبب بعض الارتباك والافتقاد إلى الثقة لاستعمالها على طبيعتها. إن كنت تشعرين ببعض القلق نتيجة القيام بتغيير جذري ظاهري في عادات الطهو، لا تخافي. فما أن تجرّبي الطهو بالأوراق والأعشاب، ستجدين أنك أصبحت عضواً فاعلاً في الحزب الأخضر. إليك كيفية ذلك.

طرق سهلة لاستخدام النباتات

- إن الطريقة المثالي لتجربة نوع جديد من أوراق السلطة هي مزجها مع أوراق الخس المفضلة لديك، لأن ذلك يخفف عليك قوة النكهة الجديدة.
- إشتري الأعشاب في باقات كبيرة، وليس في رزم صغيرة مشبعة بالماء، واستخدمي الكثير منها. إبدأي بإضافة القليل منها ثم أضيفي تدريجياً المزيد حتى يصبح الطعم ممتازاً.
- ضعي بعض الأعشاب المفرومة في الزبدة، واستخدميها عند شواء اللحم أو السمك فوق النار.
- أمزجي الأعشاب الطازجة المفرومة مع الجبن الطري لإعداد شطيرة مثيرة.
- بما أننا نتحدث عن الشطائر، لا تهمليها. أضيفي إليها بعض الأعشاب مع التوابل.

٧ جرّبي مجموعة كبيرة من أوراق السلطة المختلفة. قد لا يحب كل أفراد العائلة هذه السلطات على الفور، لكن إمنحيهم الوقت. هل تحتاجين إلى أفكار في هذا الشأن؟ انتظري أدناه.

حساء الأعشاب.

إنه حساء جرجير بالقشدة، وهو لذيذ في الصيف والشتاء.

يحمى ٢٥ غ (ملعقتا طعام) من الزبدة في قدر كبيرة. تضاف إليه بصلة كبيرة مفرومة، ثم تغطى وتترك تتخمّر ببطء لمدة ١٠ دقائق حتى تتضج. يضاف ٤٥٠ غ (٤ حبات وسط) من البطاطا النشوية (مثل نوع sɹɐʍɐqɐ ɹnıɹ)، وتطهى لمدة ٥ دقائق مع التحريك من حين إلى آخر.

يضاف ٨٥٠ مل (٤ أكواب) من مرق الخضار ثم يترك المزيج على النار يغلي برفق لمدة ٢٠دقيقة حتى تصبح البطاطا طرية جداً.

يهرس الحساء في خلاطة الطعام على دفعات، ويعاد إلى قدر نظيفة.

تضاف التوابل إلى الحساء. يضاف إليه ٣٠٠ مل (٢٠ ملعقة (كوب وربع الكوب) من القشدة الرائبة و١٥٠ مل (١٠ ملاعق) من الحليب، ثم توضع القدر فوق نار خفيفة، ولكن من دون الغليان. يؤخذ ١٠٠ غ (٣/٤ الكوب) من الجرجير ويفرم ثلاثة أرباعه ويضاف إلى الحساء. يترك الحساء فوق النار حتى يصبح ساخناً جداً، ثم يوزع على الأطباق. توضع بقية أوراق الجرجير فوق أطباق الحساء وتقدّم مع الخبز المحمّص.

البقدونس المسطّح الأوراق .يمكن استخدامه في كل الأطباق التي تشائين، ولاسيما السمك والبيض. إنه جيد مثل أوراق السلطة

النعناع لا تستخدميه في الصلصة فقط، بل جرّبيه أيضاً في البوظة، وسلطات الفاكهة، وكوكتيلات الصيف، وطبعاً أطباق البطاطا.

الجرّاض إنه ممتاز لإعداد سلطات الأوراق، ويتحوّل إلى عشب ممتاز عند فرمه. حاولي استخدامه في العجّة والصلصات.

الشبث إن نكهته الدقيقة تتناغم جيداً مع كل أنواع السمك. ويضفي نكهة رائعة عند تقديمه مع البطاطا الجديدة أو إضافته إلى المايونيز.

الطرخون يمكن بعثرة بعض أغصانه فوق الدجاج المشوي. كما يضاف إلى البيض المقلي والعجّة، ويخلط مع المايونيز.

الثوم المعمّر يفضل استخدامه نيئاً أو مطهواً قليلاً. يستخدم لتزيين أطباق الحساء والسلطة والسمك .

البقدونس الأفرنجي إنه رائع مع الدجاج، وأكثر روعة مع السمك. وعند خلطه مع الثوم المعمر والبقدونس، يمكن إعداد عجّة رائعة.

الحبق يضاف إلى السلطات وصلصات المعكرونة والبستو المعدة في المنزل.

السقومري المشوي على الفحم

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ١٠ دقائق + التخليل
مدة الطهو ٥ دقائق
إن نقع الإسقمري في الخل يضفي عليه نكهة رائعة.

رأس من الفلفل الأحمر المفروم ناعماً
فصان من الثوم، مقطعان إلى شرائح
برش ليمونة حامضة وعصيرها
ملعقة طعام من الكزبرة الطازجة المفرومة
٤٥مل (٣ ملاعق طعام) من زيت الزيتون
سمكتا إسقمري، مقطعتان إلى مكعبات من ٢.٥ سم
بعض أغصان الشبث.

طريقة التحضير

يحمى محمل الشواء. تنقع أربعة أسياخ خشبية في الماء. وفي وعاء غير معدني، يخلط الفلفل الأحمر، والثوم، وبرش الحامض وعصيره، والكزبرة وزيت الزيتون. يضاف الإسقمري إلى خليط الفلفل ويمزج جيداً به، ثم يغطى ويترك منقوعاً لمدة ٣٠ دقيقة.

تغرز قطع الإسقمري في الأسياخ، وتشوى فوق النار لمدة ٥ دقائق من الجهة الأولى، ثم تبلل بالنقيع المخلل وتقلب وتشوى لدقيقتين من الجهة الأخرى.

تبعثر أغصان الشبث فوق الأسياخ قبل الانتهاء من الشواء.

في الحصة الواحدة: ٣٧٠ وحدة حرارية و٣٠ غ من الدهن.

تقدم الأسياخ مع طبق البطاطا الكثير التوابل. يمكن إعداده بقلي البطاطا شبه المسلوقة في القليل من الزيت، ثم مزجها مع ملعقة من كل من بذور الكمّون والكمون المطحون، إضافة إلى ملعقة من كل من الفلفل الحرّيف والكركم حتى تصبح البطاطا ذهبية ومغلفة بالتوابل.

هندباء وخس وملفوف أحمر، مع زيت الجوز وعصير الحامض وصلصة الأعشاب.

أوراق سبانخ صغيرة وطرخون وشبث مع زيت البندق وزيت الزيتون وصلصة الحامض.

هندباء برية حمراء وثوم معمّر وفجل وزهر ثالوث صالح للأكل، مع صلصة خل الأرز.

جرجير وأوراق خردل حمراء وبقدونس مسطح الأوراق وحبوب زيتون مع صلصة الثوم والخردل.

الاسقوري مع اللوبياء الخضراء

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ١٠ دقائق

يقدّم هذا الطبق مع بعض الخبز الساخن المحمص لامتصاص الصلصة ذات النكهة المميزة.

طريقة التحضير

ينظف رأس من الملفوف الأحمر ويوضع في وعاء. تضاف إليه ٣ شرائح إسقمري مقشّرة ومدخّنة بنكهة الفلفل. في غضون ذلك، ينظف كوب و٣/٤ الكوب من اللوبياء الخضراء وتشطر نصفين ثم تغلى لمدة دقيقتين. تصفى وتوضع تحت المياه الباردة الجارية قبل إضافتها إلى الملفوف الأحمر والإسقمري. يصفى ٥٠ غ (خيارتان صغيرتان) من المخلل ويقطع إلى شرائح قبل إضافته إلى السلطة. لإعداد الصلصة: يخفق ٦٠ مل (٤ ملاعق طعام) من زيت الزيتون مع ١٥ مل (ملعقة طعام) من الخل البلسمي في وعاء صغير. يصفى ٥٠ غ (ربع كوب) من شرائح الأنشوفة المعلّبة في زيت الزيتون، ثم تفرم وتضاف إلى الوعاء. يضاف ٥٠ غ (ربع كوب تقريباً) من براعم الكبر الخضراء المخللة. يضاف إلى الخليط الفلفل الأسود المطحون حديثاً، ثم تسكب الصلصة فوق السلطة. يقدّم الطبق على الفور.

في الحصة الواحدة: ٣٢٠ وحدة حرارية و٣٠ غ من الدهن.

سلمون مشوي مع البندورة (الطماطم) والسبانخ

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ٢٥ دقيقة+ النقع
مدة الطهو ١٠ دقائق

إنه طبق بسيط ومتكلّف يترك حتماً أثراً طيباً في نفسك.

٩٠مل (٦ ملاعق طعام) من زيت الزيتون عصير نصف ليمونة حامضة
٤شرائح سلمون منزوعة الجلد، وزن كل منها ١٧٥ غ
٣٠مل (ملعقتا طعام) من الخل البلسمي
٣رؤوس بندورة (طماطم) مقشرة ومنزوعة البذور ومقطعة إلى مكعبات صغيرة
٢٥غ من الزبدة (ملعقتا طعام)
فص ثوم مسحوق
٧٥٠غ من السبانخ الصغيرة (ما يعادل ٨ أكواب سبانخ مضرومة).

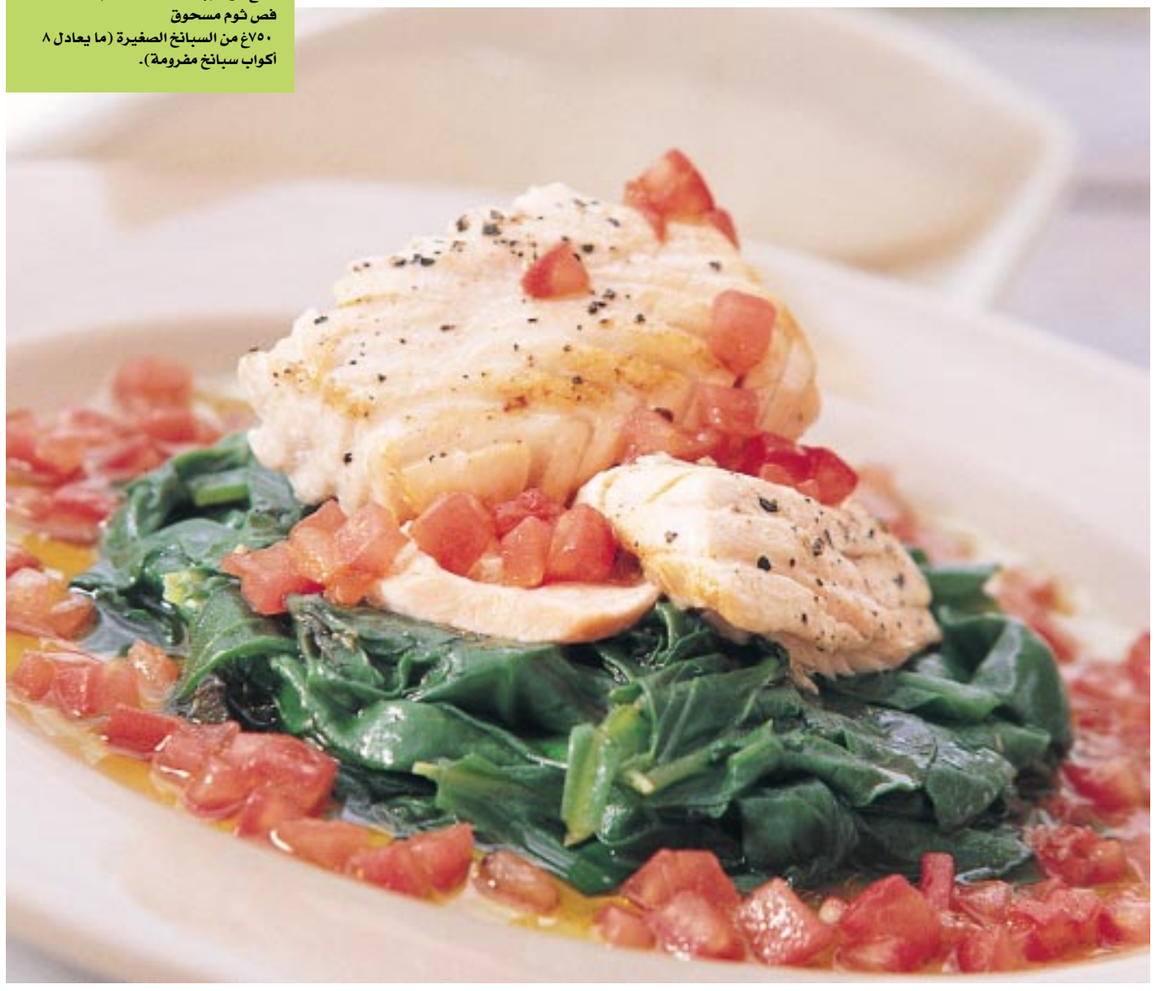
طريقة التحضير

يخفق ٣٠ مل (ملعقتا طعام) من زيت الزيتون مع عصير الحامض، وتضاف إليهما التوابل. توضع شرائح السلمون في طبق غير معدني ويصب فوقها المزيج المخلل. تغطى وتترك منقوعة في البراد لمدة ساعة تقريباً.

توضع بقية الزيت والخل البلسمي والبندورة (الطماطم) في مقلاة صغيرة، وتحفظ جانباً. يحمى مصبّح أو مقلاة صغيرة مسبقاً. توضع عليها شرائح السلمون وتطهى لمدة ٣ دقائق تقريباً، من جهة، ثم تقلب برفق وتطهى لمدة ٢الى ٣ دقائق إضافية من الجهة الأخرى حتى تصبح ذهبية ويقشّر السمك.

في غضون ذلك، تذوب الزبدة في مقلاة كبيرة. يقلى فيها الثوم برفق لمدة دقيقتين. يضاف السبانخ، ويحرك جيداً ويطهى حتى يذبل. ثم تضاف إليه التوابل. يخلط السبانخ مع صلصة البندورة (الطماطم). يوزع السبانخ على ٤ أطباق، ثم توضع شريحة سلمون فوق كل طبقة سبانخ، وتسكب فوقها ملعقة من الصلصة الساخنة وتقدم على الفور.

في الحصة الواحدة: ٦٠٠ وحدة حرارية و٤٧ غ من الدهن.



سلطة فاكهة شرقية

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ١٥ دقيقة
مدة الطهو ١٥ دقيقة

يضيف اليانسون نكهة لذيذة إلى هذه السلطة، ويحول الشراب المركّز دون تغيّر لون الفاكهة في حال تحضيرها مسبقاً.

ليمونة حامضة
٣ أغصان كاملة من النعناع
٧حبات يانسون
٧٥غ من السكر (٣/٤ الكوب).

مجموعة من الفاكهة الطازجة، مؤلفة من رأس شمام صغير وقطعة كبيرة من البطيخ تزن كيلوغراماً تقريباً و١٠ حبات من المشمش وبرتقالتين مقشرتين ومقطعتين إلى شرائح.

طريقة التحضير

يقشر برش الليمون بواسطة المقشرة ثم يوضع مع النعناع واليانسون والسكر في مقلاة ويضاف كوبان تقريباً من الماء. توضع المقلاة فوق نار خفيفة حتى يذوب السكر، ثم يترك المزيج يغلي برفق لمدة ١٠ دقائق بعدها يوضع جانباً حتى يبرد.

في غضون ذلك، يتم تحضير الفاكهة. يشطر الشمام نصفين وتنزع بذوره ثم يفرم. تنزع البذور أيضاً من البطيخة وتشطر نصفين، وتنزع النوى من حبات المشمش.

يصفى شراب السكر المركّز، ويسكب فوق الفاكهة بعد وضعها في وعاء كبير.

في الحصة الواحدة: ١٥٠ وحدة حرارية و٠ غ من الدهن.

فطيرة الجبن بالدراق والزنجبيل

الكمية تكفي ٦ أشخاص
مدة التحضير ٣٠ دقيقة
مدة الطهو ٤٠ دقيقة
إن كنت لا تحبين إعداد فطيرة الجبن المطهوة، لا شك أنك ستفعلين مع هذه الوصفة!

١٥٠غ (كوب) من بسكويت الزنجبيل
٣٠مل (ملعقة طعام) من الزبدة المائعة
٢٥غ (٣ ملاعق طعام) من ساق الزنجبيل، مفروم، و١٥ مل (ملعقة طعام) من عصيره المركّز
٣ بيضات، واحدة منها منفصلة
علبة جبنة متخثّرة وزنها ٢٥٠ غ
٣٠مل (ملعقتا طعام) من عصير الحامض الطازج
٧٥غ (١/٣ الكوب) من السكر
علبة قشدة رائبة حجمها ١٤٢ مل (كوب تقريباً)
علبة وزنها ٤٠٠ غ من شرائح الدراق مع عصيرها
ملعقتا طعام من نشاء المرنطة.

طريقة التحضير

يحمى الفرن مسبقاً إلى حرارة ١٨٠ درجة مئوية، أو ٣٥٠ درجة ف أو غاز ٤. توضع قطع البسكويت في خلاطة الطعام وتسحق جيداً. يضاف إليها الزبدة والزنجبيل، ويخلط المزيج لمدة ١٠ دقائق إضافية. يصبّ هذا المزيج في قالب جاتوه عميق قطر قاعدته ٨ إنشات بعد دهنه بالزيت. يمهّد سطح المزيج بواسطة الجهة الخلفية للملعقة.

تخفق بيضتان في وعاء كبير. يضاف إليهما الجبن المتخثّر وصفار بيضة وعصير الحامض والسكر والقشدة الرائبة وعصير الزنجبيل المركّز، ويخفق المزيج جيداً حتى يصبح ناعماً. وفي وعاء آخر، يخفق بياض البيضة حتى يصبح كثيفاً. يسكب هذا البياض برفق فوق المزيج، الذي يصبّ بدوره في قالب جاتوه ويطهى في الفرن لمدة ٤٠ دقيقة أو حتى يبدأ سطحه بالتحول إلى اللون البني. يخرج القالب من الفرن ويترك جانباً حتى يبرد.

تصفى ثمار الدراق ويحتفظ بنحو ١٥٠ مل (١٠ ملاعق طعام) من العصير. توضع ثمار الدراق في خلاطة الطعام وتفرم على نحو خشن. يصبّ نشاء المرنطة فوق عصير الدراق المستبقى ويخلط المزيج حتى يصبح ناعماً. يسكب هذا المزيج في مقلاة موضوعة على النار حتى يصل إلى درجة الغليان وتصبح الصلصة كثيفة وشفافة. يضاف الدراق إلى العصير، ويترك حتى يبرد. تسكب صلصة الفاكهة فوق الفطيرة وتوضع في البراد حتى موعد التقديم. تزيّن الفطيرة بثمار الكرز.

في الحصة الواحدة: ٣٩٠ وحدة حرارية و١٦ غ من الدهن.

سلطة الفاكهة بالزنجبيل والمزيد من الأفكار

يصفى عصير علبة وزنها ٥٥٠ غ (كوب) من سلطة الفاكهة الاستوائية في وعاء، ثم توزع الفاكهة على طبقين. تضاف ملعقة طعام من عصير الزنجبيل المركّز إلى عصير الفاكهة. ثم يسكب المزيج فوق سلطة الفاكهة.
في الحصة الواحدة: ٨٠ وحدة حرارية، ٠ غ من الدهن.

حلوى البريوش والمشمش

تشطر أربع ثمار مشمش إلى نصفين ويبسط فوقها ١٠٠ غ (ربع كوب) من مربى المشمش. توضع هذه الثمار في وعاء قليل العمق وتصبّ فوقها علبة من القستر الجاهز. يرش فوق المزيج ٤ ملاعق طعام من السكر ثم يخبز لمدة ٣٠ دقيقة في فرن حرارته ١٨٠ درجة مئوية، أو ٣٥٠ درجة ف، أو غاز ٤.

في الحصة الواحدة: ٣٥٠ وحدة حرارية، ٩ غ من الدهن.

سلطة المانغا والبابايا

تقشر ثمرتان من المانغا وثمرة بابايا، وتنزع النوى منها وتفرم إلى قطع صغيرة. يصب فوقها ٦٠مل (٤ ملاعق طعام) من شراب Cointreau المحلّى، ثم يضاف إليها برش لَيم وعصيرها. يترك المزيج منقوعاً لمدة ٣ ساعات، ثم يقدّم.

في الحصة الواحدة: ١٥٠ وحدة حرارية، ٠ غ من الدهن.

فطيرة المشمش واللوز المحلاة

يبسط مربى المشمش فوق ٨ فطائر محلاّة، ثم توضع في وعاء مسطّح. يستخدم ٥٠٠ غ (كوبان ونصف الكوب) من القشدة الطازجة و٥٠ غ (٣/٤ الكوب) من اللوز المقشر لتطرية الفطائر المحلاّة، ثم تخبز مدة ٢٥ دقيقة في فرن حرارته ١٨٠درجة مئوية، أو ٣٥٠ درجة ف، أو غاز ٤.

في الحصة الواحدة: ٩٤٠ وحدة حرارية، ٧٥ غ من الدهن.

بودينغ الأرز السريع

يوضع ١١٥ غ من بودينغ الأرز، و٣٠٠ مل (كوب وربع الكوب) من الحليب، و٢٨٤ مل (كوبان) من القشدة المزدوجة، و١٠٠ مل (١/٢ كوب) من المياه في قدر فوق النار. يترك المزيج يغلي برفق لمدة ١٥ دقيقة. يضاف إليه ٢٥ غ (ملعقتان) من الزبدة و٤ ملاعق طعام من السكر و٥ مل (ملعقة صغيرة) من خلاصة الفانيلا، ثم يقدّم.

في الحصة الواحدة: ٥٨٠ وحدة حرارية، ٤٢ غ من الدهن.

فطائر الدراق

توضع ٤ فطائر دائرية منتفخة في صينية خبز، وتطهى لمدة ٢٥ دقيقة في حرارة ٢٠٠ درجة مئوية، أو ٤٠٠درجة ف، أو غاز ٦. يجوّف وسط الفطائر ويسكب فيه ١٤٢ مل (كوب) من القشدة المخفوقة، ثم توضع فوقها ٤ ثمار درّاق مقطعة إلى شرائح.

في الحصة الواحدة: ٣٥٠ وحدة حرارية، ٢٦ غ من الدهن.

التوت المطهو

يدهن مربعان من ٢٥.٥ سم من ورق الألمنيوم بالزبدة، ويوضع فوقهما ٤٥٠ غ (٣ اكواب) من مختلف أنواع ثمار التوت و٣٠ مل (ملعقتا طعام) من ماء الكرز. يخبز المزيج لمدة ١٠ دقائق في فرن حرارته ٢٢٠ درجة مئوية، أو ٤٠٠ درجة ف أو غاز ٦.

في الحصة الواحدة: ٥٠ وحدة حرارية، ٠ غ من الدهن.

كل هذه الأنواع السريعة من الحلوى تكفي لأربعة أشخاص.

مطبخ لها

طعام الطهاة- الطريقة السهلة

حساء صيفي مختلف

تماماً مثل كل الأشياء الأخرى، يملك الطعام لحظاته الأنيقة. وقد تحوّل الطهاة اليوم إلى أناس مشهورين وتتنافس وجبات المطاعم على تقديم النكهات القوية والمثيرة بطريقة جميلة. إذاً، كيف تحصلين على الشكل والطعم في المنزل؟ إن كنت تتوقين إلى تقليد أسلوب الطهو، غير المضني على ما يبدو، يتوجب عليك إعادة التفكير في مكوّناتك وربما الغش قليلاً.

قد يبدو لك شواء البندورة (الطماطم) أمراً مستنفداً للوقت، لكنه يستحق فعلاً كل دقيقة مخصصة لذلك. فالنكهة غنية وقوية ولذيذة جداً. يقدّم هذا الحساء ساخناً أو بارداً، بعد أن ترش عليه بعض أوراق الحبق الطازجة.

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ٢٠ دقيقة
مدة الطهو ٣٥ دقيقة

١.٤كلغ (٧ أو ٨ حبات وسط) من البندورة (الطماطم) الناضجة، مشطورة إلى نصفين
٤فصوص ثوم، غير مقشرة
ملعقة طعام من الملح الخشن
٧٥مل (٥ ملاعق طعام) من زيت الزيتون
شريحتان من الخبز، مقطعتان إلى مكعبات
٣ملاعق طعام من أوراق الحبق
٧٠٠مل (٣ أكواب ونصف الكوب) من مرق الخضار
أوراق حبق للزينة.

طريقة التحضير

يحمى الفرن مسبقاً إلى حرارة ٢٠٠ درجة مئوية، أو ٤٠٠ درجة ف ، أو غاز ٦ . تنزع البذور من البندورة (الطماطم) وتخلط مع الثوم والملح والفلفل الأسود و٤٥ مل (٣ ملاعق طعام) من زيت الزيتون . يوضع المزيج في صينية خبز، ويخبز لمدة ٣٠ دقيقة .
يوضع الخبز في وعاء، وترش فوقه بقية الزيت ويخلط الكل جيداً . يبسط هذا الخبز في صينية، ويطهى لمدة ١٠ دقائق حتى يصبح لونه بنياً ذهبياً .
يسحق الثوم ويوضع في الخلاطة مع البندورة (الطماطم) والحبق و١٥٠ مل (٢/٣ الكوب) من المرق . ينقل الخليط إلى قدر ويوضع على النار حتى الغليان . تضاف إليه بقية المرق، والتوابل حسب الذوق . يرش فوقه الحبق الطازج ويقدم .
في الحصة الواحدة: ٢٤٠ وحدة حرارية و١٧ غ من الدهن .

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ١٥ دقيقة + مدة التبريد
مدة الطهو ١٠ دقائق

١/٢باقة من البصل الأخضر مقطع إلى شرائح
رأس فلفل أحمر صغير، منزوع البذور ومفروم ناعماً
حفنة صغيرة من أغصان الكزبرة المفرومة خشناً
٣فصوص ثوم، مقشرة ومهروسة
٥سم (٤ ملاعق طعام) من الزنجبيل الطازج المقشر والمفروم
ساقان من عشب الليمون، مفرومان
٦٠مل (٤ ملاعق طعام) من عصير الحامض
٧٠٠غ (٤ أو ٥ شرائح) من شرائح القدّ المنزوعة الجلد والمقطعة إلى مكعبات
بيضة مخفوقة
ملعقتا طعام من الدقيق العادي
٤٥مل (٣ ملاعق طعام) من الزيت النباتي
ليم مقطع إلى مثلثات.

فطائر سمك على الطريقة التايلندية

إن الزنجبيل الطازج وعشب الحامض يمنحان فطائر السمك هذه نكهة مميزة ولذيذة، إن لم يكن أفضل، من أي شيء يقدمه المطعم.

طريقة التحضير

يوضع البصل الأخضر والفلفل الأحمر والكزبرة في خلاطة الطعام مع الثوم والزنجبيل وعشب الليمون وعصير اللّيم، ويخلط الكل جيداً حتى يتحول إلى هريسة . يضاف القدّ والتوابل ويخلط الكل مجدداً للحصول على مزيج خشن . يسكب المزيج في وعاء نظيف . يضاف إليه البيض ويخلط جيداً حتى تمتزج كل المكوّنات .
باستعمال ملعقة طعام، تؤخذ كرات من المزيج، وتحوّل إلى ١٢ فطيرة صغيرة، ثم يرش عليها القليل من الدقيق . توضع هذه الفطائر في البراد لمدة ٣٠ دقيقة . يحمى الزيت في مقلاة فوق نار متوسطة إلى خفيفة، وتقلى فطائر السمك برفق لمدة ٣الى٤ دقائق من كل جهة حتى تصبح ذهبية . تقدم هذه الفطائر مع سلطة الخيار الآسيوية، ومثلثات اللّيم وبعض الخضار المقلية بسرعة .
في الحصة الواحدة: ٢٧٠ وحدة حرارية و١٣ غ من الدهن

كوكتيل القريدس والنعناع والمانغا

نعم، نعرف، كوكتيل القريدس! يبدو ذلك غريباً، لكنه نوع جديد ورائع، غني بالنكهة وخفيف الدسم أيضاً.

كوكتيل القريدس والنعناع والمانغا
الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ١٥ دقيقة
مدة الطهو دقيقتان

ليمونة حامضة
٢٠حبة قريدس
١٥٠مل (٣/٤ الكوب) من الخل الأبيض
٦٠مل (٤ ملاعق طعام) من زيت الزيتون الفاخر
ملعقتا طعام من أوراق النعناع الطازجة المفرومة ناعماً
١٠٠غ (٦ أوراق سلطة مقطعة) من أوراق السلطة المتنوعة
حبة مانغا ناضجة، مقشرة ومفرومة ناعماً.

طريقة التحضير

يبشر قشر الحامضة، ويعصر ليمونها . تنظف حبات القريدس، شرط الاحتفاظ بقشرتها وعدم المساس بذيلها .
يوضع الخل وبرش الليمون وكل عصير الحامض، بعد استخراج ١٥ مل (ملعقة طعام) منه، وقشور القريدس في قدر . يضاف إليها ١٠٠ مل (١/٢ كوب) من الماء، وتوضع على النار حتى تغلي برفق . تضاف من ثم حبات القريدس وتترك لمدة دقيقتين تقريباً حتى يصبح لونها قرنفلياً .
تصفى حبات القريدس ويتم التخلص من السائل . يخفق زيت الزيتون وبقية عصير الحامض وأوراق النعناع، ثم تضاف إليها التوابل وحبات القريدس، وتوضع جانباً حتى تبرد .
توزع أوراق السلطة المتنوعة بين ٤ أطباق تقديم . تسكب حبات القريدس في هذه الأطباق وتوضع فوقها المانغا . ثم تزيّن ببعض أوراق النعناع الإضافية .
في الحصة الواحدة: ٢٣٠ وحدة حرارية و١٤ غ من الدهن .

خمس صلصات تخليل سهلة جداً

إن الطعام المطهو فوق نار قوية وسريعة يجف بسرعة في حال عدم تطريته وإضافة النكهة إليه أولاً. يفضل تخليل اللحم لأطول وقت ممكن- النقع لمدة ٤ ساعات أمر جيد، فيما النقع طوال الليل ممتاز. أما السمك وثمار البحر فيفضل نقعها في الصلصة المخللة لمدة ٣٠ دقيقة.

تبشر بصلة واحدة، ويضاف إليها ملعقة طعام من إكليل الجبل الطازج وفص ثوم مقطع إلى شرائح و١٥٠ مل (١٠ ملاعق) من خل التفاح. إنها صلصة رائعة مع لحم الغنم.

يبشر ٢.٥ (ملعقتا طعام) من ساق زنجبيل طازج، ويخلط مع ٧٥ مل (٥ ملاعق) من صلصة الصويا، و٧٥ مل (٥ ملاعق) من شراب الشري الحلو الخالي من الكحول، وملعقتين صغيرتين من السكر الداكن وملعقة طعام من العسل. إنها صلصة لذيذة مع الضلوع.

يخلط ٤٥ مل (٣ ملاعق طعام) من عصير الحامض الطازج و٤٥ مل (٣ ملاعق طعام) من زيت الزيتون، وفص ثوم مهروس، وملعقة طعام من الصعتر الطازج. تضيف هذه الصلصة نكهة لذيذة إلى الدجاج والسمك.

يوضع ٧٥ مل من الزيت النباتي في مقلاة مع ٢٥ غ من الزبدة، وملعقة طعام من خردل ديجون، و٤ ملاعق طعام من كاتشاب البندورة (الطماطم)، و٤ ملاعق طعام من العسل، و٣٠ مل (ملعقتي طعام) من صلصة ووسترشير، وملعقتان صغيرتان من الصلصة الحرّيفة. تغلى هذه الصلصة قبل أن تفرك بها قطع الدجاج أو الضلوع.

يخلط ٧٥ مل (٥ ملاعق طعام) من شراب الشري الجاف الخالي من الكحول، و٧٥ مل (٥ ملاعق طعام) من صلصة الصويا و٤٥ مل (٣ ملاعق طعام) من زيت السمسم مع فصين أو ثلاثة فصوص مهروسة من الثوم والقليل من زيت الفلفل الأحمر. إنها صلصة مذهلة مع السمك وثمار البحر.

باييلا بالتوابل

إن سلطة الأرز البهية الألوان تفتح أمامك مجالات لامتناهية للتجارب.

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ٢٠ دقيقة + التخليل
مدة الطهو ٢٠ دقيقة

رأسان من الفلفل الأحمر
صدرا دجاج، بعد نزع جلدهما وعظامهما
١٠٥ مل (١/٢ كوب تقريباً) من زيت الزيتون
ملعقتان صغيرتان من الفليفلة
فصان من الثوم، مهروسان
٣٥٠ غ (كوب ونصف الكوب) من الأرز الطويل الحبة
ملعقة صغيرة من الكركم
عصير ليمونة حامضة
١٠٠ غ (٣/٤ الكوب) من البازيلا المطهوة
٢٢٥ غ من القريدس الكبير المطهو (تقريباً ١٥ حبة أو قريدسة).

طريقة التحضير

يحمى الفرن مسبقاً إلى حرارة ٢٠٠ درجة مئوية، أو ٤٠٠ درجة ف، أو غاز ٦. يشوى رأسا الفلفل لمدة ٢٠دقيقة حتى يصبح لونهما مسفوعاً. يوضع الفلفل المشوي في وعاء، ويغطى بورق نايلون لاصق ويترك حتى يبرد.

في غضون ذلك، يقطع صدرا الدجاج إلى مكعبات صغيرة، ثم تخلط مع ١٥ مل (ملعقة طعام) من زيت الزيتون، والفليفلة والثوم. يغطى الوعاء ويوضع في البراد لمدة ٢٠ دقيقة على الأقل.

يغلى الأرز مع الكركم حتى ينضج. ثم يصفى ويوضع جانباً حتى يبرد. يسخن ١٥ مل (ملعقة طعام) من الزيت وتقلى فيه قطع الدجاج حتى تنضج. يضاف إليها عصير الحامض وبقية الزيت، ويحرّك الكل جيداً ثم يترك حتى يبرد. تضاف حبوب البازيلا المطهوة والقريدس إلى المزيج. تضاف التوابل حسب الذوق ويقدّم.

في الحصة الواحدة: ٦٩٠ وحدة حرارية و٢٧ غ من الدهن.

الحمص والبصل المشوي

لقد استخدمنا في هذه الوصفة الحمص المعلّب، لكن الحمص الجاف المطهو بعد نقعه طوال الليل يضفي نكهة ألذ على الوصفة. كما أن إضافة البطيخ الأحمر إلى هذه السلطة الفريدة يمنحها نضارة مذهلة.

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ١٠ دقائق
مدة الطهو ٢٠ دقيقة

٣ بصلات، مقطعة إلى مثلثات، من دون المساس بالجذور
٧٥مل (٥ ملاعق) من زيت الزيتون
علبتان من الحمص، وزن كل منهما ٤٢٠ غراماً
٤٥٠غ (٣ اكواب مقطع) من البطيخ الأحمر
ملعقتا طعام من النعناع الطازج المفروم
١٥مل (ملعقة طعام) من الخل البلسمي.

طريقة التحضير

يحمى الفرن مسبقاً إلى حرارة ٢٠٠ درجة مئوية، أو ٤٠٠ درجة ف، أو غاز ٦. تخلط قطع البصل مع ٣٠مل (ملعقتيّ طعام) من زيت الزيتون في صينية للشواء. تضاف إليها التوابل، ثم تشوى لمدة ٢٠ دقيقة.

في غضون ذلك، تصفى حبوب الحمص وتغسل جيداً. يقطع البطيخ إلى شرائح طويلة، وتنزع البذور منه. يخفق بقية الزيت مع النعناع والخل. تضاف إليها التوابل حسب الذوق.

يخلط الحمص مع الزيت وصلصة الخل والبصل مع زيته. يضاف هذا الخليط إلى البطيخ ويحرك برفق، ثم يقدّم.

في الحصة الواحدة: ٣٨٠ وحدة حرارية و٢١ غ من الدهن.

فطائر محمّصة

لا شك أن كل الأنواع المضافة إلى الخبز المحمّص تتحول إلى وجبات لذيذة. إنسي الفاصوليا المشوية والبيض المقلي، واحرصي على شواء بعض شرائح الخبز فوق الفحم، بعد رشها بزيت الزيتون وفركها بفص ثوم. ثم ضعي فوق شرائح الخبز أحد مقبّلاتنا المذهلة. نحن ننصحك بتجربة المقبّلات الثلاثة كلها لأنها رائعة.

هريسة الفاصوليا العريضة

يخلط ٣٠٠ غ (كوبان وربع الكوب) من الفاصوليا العريضة والمقشرة مع فص ثوم مهروس و٦٠ مل (٤ ملاعق طعام) من زيت الزيتون في خلاطة الطعام للحصول على هريسة. تضاف إليها التوابل، ثم تبسط فوق شرائح الخبز المحمصة وينثر فوقها بعض برش جبن بارما.

معجون السردين

يهرس محتوى علبتين من السردين بالزيت، وزن كل منهما ١٢٠ غ، مع ١٥ مل (ملعقة طعام) من معجون البندورة (الطماطم) المجفف بالشمس، و٥ مل (ملعقة صغيرة) من الصلصة الحرّيفة. يضاف إليها الكثير من التوابل. يبسط هذا المعجون فوق شرائح الخبز المحمصة ثم تزيّن بالصعتر الطازج.

كبيس حريف

إشتري وعاءً من كبيس الفلفل الأحمر والباذنجان أو الكوسا بالزيت، وابسطي محتواه فوق شرائح الخبز المحمّصة، ثم أضيفي الكثير من الفلفل الأسود المطحون حديثاً. هذا بالغ السهولة.

دجاج مخلل بالبرتقال

ينجح البرتقال فعلاً في إبراز نكهة الدجاج. إنها وصفة بسيطة ومنعشة ومميزة النكهة.

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ١٠ دقائق + التخليل
مدة الطهو ٥٠ دقيقة

٤قطع دجاج
برش برتقالتين وعصيرهما
٣٠مل (ملعقتا طعام) من زيت الزيتون
ملعقتا طعام من الصعتر الطازج.

طريقة التحضير

ينقع الدجاج لمدة ٤ ساعات تقريباً في مزيج من برش البرتقال وعصيره وزيت الزيتون. ثم يشوى على الفحم لمدة ٤٠ الى ٤٥ دقيقة أو حتى ينضج جيداً. (إن كان وقتك ضيقاً أو يتوجب عليك إطعام عدد كبير من الأشخاص، يمكنك طهو الدجاج في الفرن لمدة ٢٠ دقيقة قبل شوائه فوق الفحم).

يقدم الدجاج بعد رشه بالمزيد من عصير البرتقال والقليل من زيت الزيتون والصعتر مع طبق سلطة.

في الحصة الواحدة: ٣٣٠ وحدة حرارية و٢٣ غ من الدهن.

شواء دجاجة كاملة

حاولي استخدام دجاجة كاملة في هذه الوصفة عند إعداد وجبة غداء الأحد. عليك نقع الدجاجة كلها كما ذكرنا آنفاً، ثم حشو داخلها المجوّف بالصعتر وبرتقالة كاملة. تطهى الدجاجة كاملة في فرن حرارته ١٨٠ درجة مئوية أو ٣٥٠ درجة ف، أو غاز ٤.

الحمص والبصل المشوي

باييلا بالتوابل

سلطات لذيذة، وشطائر محمّصة وأطيب دجاج يمكن اعداده

فطائر محمّصة

دجاج مخلل بالبرتقال

سلطة البط المشية

تبدو صدور البط مغرية، لكن هل تجيدين استخدامها؟ إليك الطريقة!

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ١٠ دقائق+ التخليل
مدة الطهو ١٠ دقائق

٤صدور بط، منزوعة الجلد
٣٠مل (ملعقتا طعام) من صلصة الصويا الداكنة
ملعقة طعام من مسحوق الخمس بهارات الصينية
٥سم (٤ ملاعق طعام) من الزنجبيل الطازج، المقشر والمقطع إلى شرائح طويلة
رأس فلفل أحمر، منزوع البذور ومفروم
٣٠مل (ملعقتا طعام) من الصلصة الحريفة
٣٠مل (ملعقتا طعام) من شراب الشري الخالي من الكحول
١٥مل (ملعقة طعام) من خل الأرز
١٥مل (ملعقة طعام) من زيت دوار الشمس
١٠٠غ (٣/٤ الكوب) من اللوبياء الرفيعة، المقطعة إلى شرائح على نحو مائل.
باقة من البصل الأخضر، المقطع إلى شرائح على نحو مائل.
١٥٠غ (كوب ونصف الكوب) من براعم اللوبياء
بذور سمسم للرش.

طريقة التحضير

يقطع كل صدر بط إلى شرائح عدة.
تخلط المكونات السبعة التالية في وعاء، ثم تصب فوق شرائح البط. يحرك الكل جيداً، ويغطى الوعاء ويترك منقوعاً طوال الليل في البراد.
عندما يحين موعد الطعام، تحمى المقلاة ويضاف إليها الزيت. تقلى فيها اللوبياء الرفيعة لمدة دقيقتين، ثم يضاف إليها البصل الأخضر ويقلى لمدة دقيقة.
تضاف شرائح البط والسائل المخلل إلى المقلاة، ويقلى الخليط لمدة ٤ دقائق إضافية. تضاف إليه براعم اللوبيا وتقلى لبضعة دقائق أيضاً. يوزع هذا الخليط بين الأطباق، وترش فوقها بذور السمسم وتقدّم.
في الحصة الواحدة: ٢٨٠ وحدة حرارية و١٣ غ من الدهن.

سلطة نقانق الأعشاب ومعكرونة الريش

نقانق ومعكرونة- يمكن تلبية أذواق الجميع في طبق واحد بفضل هذه السلطة.

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ٥ دقائق
مدة الطهو ٢٠الى٢٥ دقيقة

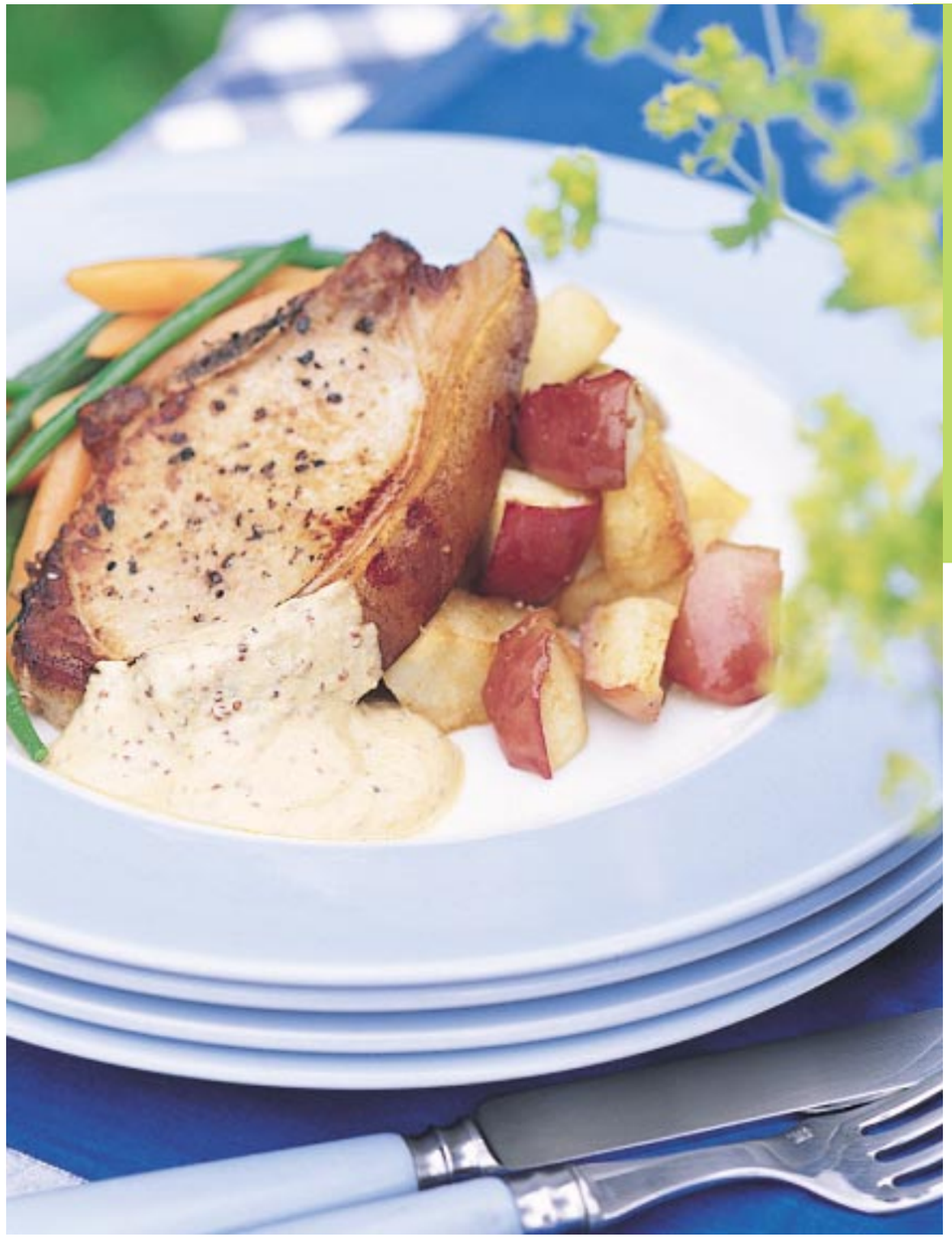
٩٠٠غ من نقانق اللحم أو الأعشاب الجيدة النوعية (حوالي ٣٥ قطعة نقانق صغيرة)
٣٠٠غ من معكرونة الريش (١/٢ رزمة تقريبا)
فص ثوم مهروس
حبتان من الكراث الأندلسي مفرومتان
٦٠مل (٤ ملاعق طعام) من زيت الزيتون
٦خيارات صغيرة مخللة، مفرومة
باقة صغيرة من البقدونس المسطح الأوراق، ممزقة الأوراق.

طريقة التحضير

يحمى المصبّح مسبقاً وتشوى النقانق عليه لمدة ١٠ الى١٢ دقيقة أو حتى تصبح هشة. تقطع إلى شرائح على نحو مائل، ثم توضع جانباً.
توضع قدر كبيرة من الماء على النار حتى تغلي، ويضاف إليها القليل من الزيت وحفنة من الملح. تطهى المعكرونة فيها لمدة ١٢ دقيقة أو وفق التعليمات المذكورة على العلبة.
في غضون ذلك، يخلط في وعاء منفصل الثوم والكرّاث الأندلسي والزيت والخيار المخلل والبقدونس.
تصفى المعكرونة جيداً وتضاف مع النقانق إلى مزيج الثوم. يخلط الكل جيداً ويتبّل ويقدّم.
في الحصة الواحدة: ٩٨٠ وحدة حرارية و٦١ غ من الدهن.

لحم مع صلصة الخردل

إنه مزيج تقليدي بين لحم البقر والخردل، وله طعم رائع مع سوتيه البطاطا والتفاح.



الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ١٥ دقيقة
مدة الطهو ٢٠ دقيقة

٧٠٠غ (٦ حبات) من البطاطا، المقشرة والمقطعة إلى مكعبات
٦٠مل (٤ ملاعق طعام) من الزيت
حبتان من التفاح الأحمر، المنزوع البذور والمقطع إلى مكعبات
١/٢ملعقة صغيرة من القصعين المجفف
٤شرائح من لحم البقر الطري
١٥٠مل (١٠ ملاعق طعام) من الخل الأبيض
١٥٠مل (١٠ ملاعق طعام) من الخردل الكامل الحبوب
١٥٠غ (كوب) من القشدة الرائبة.

طريقة التحضير

توضع البطاطا في قدر كبيرة من الماء المملّح البارد، وتترك على النار حتى الغليان وتطهى ببطء لمدة ٥ دقائق. ثم تصفى. يسخن ٤٥ مل (٣ ملاعق طعام) من الزيت في مقلاة كبيرة، وتضاف إليه البطاطا والتوابل. يطهى المزيج لمدة ١٠ دقائق حتى تبدأ مكعبات البطاطا بالتحول إلى اللون الذهبي. تضاف مكعبات التفاح والقصعين، ويطهى المزيج لمدة ٥ دقائق إضافية.
في غضون ذلك، تحمى بقية الزيت، وتضاف شرائح اللحم وتطهى لمدة ٣الى٥ دقائق من كل جهة أو حتى تنضج بالكامل. تخرج الشرائح من المقلاة وتحفظ حتى تبقى ساخنة. يصب الخل في المقلاة. تكشط رواسب اللحم بواسطة ملعقة خشبية، ويترك الخل يغلي على النار حتى يتضاءل حجمه إلى النصف. يضاف إليه الخردل والقشدة الرائبة، ثم التوابل، ويقدّم.
في الحصة الواحدة: ٦٠٠ وحدة حرارية و٤١ غ من الدهن.

مطبخ لها

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

Ronald Nassan :التنسيق

سلطة القريدس (الربيان) والمعكرونة

التحضير

تملأ قدر بالمياه المملحة وتوضع فوق النار حتى الغليان. يسلق القريدس لمدة دقيقتين أو ثلاث دقائق حتى يصبح لونه ورديا. يصفى بعدها ويوضع تحت المياه الباردة الجارية من الصنبور ويصفى مجدداً.
يقشر القريدس وتنزع منه عروقه ويوضع جانباً.
تملأ قدر كبيرة بالمياه المملحة وتوضع فوق النار حتى الغليان. يضاف إليها مسحوق الكاري ويترك حتى يذوب ثم تضاف المعكرونة. حين تنضج المعكرونة تقريباً وإنما لا تزال قاسية قليلاً، تصفى وتوضع تحت المياه الباردة الجارية من الصنبور.
تصفى المعكرونة مجدداً بشكل جيد وتوضع في وعاء السلطة. يضاف إليها القريدس والسلمون والحمص.
في وعاء صغير، يخلط الطرخون وعصير الليمون والملح والفلفل حسب الذوق حتى يمتزج الكل جيداً. تصب الصلصة فوق السلطة وتحرك جيداً قبل التقديم.

٣٥٠غ من القريدس المحتفظ بقشره
٣ملاعق طعام من مسحوق الكاري
٢٥٠غ من المعكرونة على شكل فراشة
١٢٠غ من لحم السلمون المدخن المقطع إلى شرائح رقيقة ومن ثم إلى شرائح طويلة ورفيعة
كوب ونصف الكوب من الحمص المعلب المسلوق المصفى جيداً
ملعقة طعام من الطرخون الطازج
ملعقة صغيرة من عصير الليمون
ملح
فلفل مطحون حديثاً
٣الى ٤ ملاعق طعام من زيت الزيتون.

لفافات البيض الصينية

التحضير

يسخن الزيت في المقلاة، ويضاف إليه الثوم والزنجبيل ويقليان لبضع ثوان.

تضاف كل الخضار الأخرى، النوع تلو الآخر، وتقلى كلها بالزيت على نار قوية للحفاظ على هشاشتها ولونها.

يضاف لحم الدجاج أو السرطان، وكذلك صلصة الصويا وصلصة التاباسكو، ويقلى الكل حتى تنضج الخضار.

في وعاء صغير، تخفق بيضة واحدة كل مرة، ويضاف إليها الملح.

تصب البيضة المخفوقة في مقلاة غير لاصقة مسخنة مسبقاً ومدهونة بالزيت النباتي.

تبسط البيضة في المقلاة مثل الكريب.

وحين تنضج تقلب الى الجهة الأخرى ثم ترفع من المقلاة وتوضع جانباً. تكرر هذه العملية مع بقية البيض.

توضع ملعقتا طعام من الحشوة على جانب واحد من البيضة وتلف البيضة مثل اللفافة وتغلق من الجانبين.

توضع لفافات البيض في طبق التقديم، وتقطع كل واحدة إلى قطعتين وتقدم مع صلصة الصويا.

نصف كوب من الملفوف المفروم ناعماً
نصف كوب من اللوبياء
ربع كوب من البصل الأخضر
ربع كوب من الجزر المبشور
ربع كوب من الفلفل الأحمر المقطع إلى شرائح طويلة ورفيعة
ربع كوب من الفلفل الأخضر المقطع إلى شرائح طويلة ورفيعة
نصف ملعقة طعام من الزنجبيل الطازج المبشور
ملعقة طعام من الثوم المهروس
كوب من لحم الدجاج أو لحم السرطان المفتت
ملعقتا طعام من صلصة الصويا
بضع قطرات من صلصة التاباسكو
٦بيضات
ملح وفلفل أسود
زيت لمسح المقلاة غير اللاصقة
ربع كوب من زيت الذرة أو الصويا لقلي الخضار.

سلطة الحبش والأنديف البلجيكي

التحضير

تفتت أوراق الأنديف على نحو خشن وترصف في طبق التقديم. تبسط شرائح الحبش فوق الأوراق.

يوضع في وعاء خلاطة الطعام الكهربائية، المزودة بشفرة معدنية، الجوز والزيت وعصير الليمون والملح حسب الذوق. يخلط الكل جيداً حتى الحصول على صلصة قشدية ناعمة. تسكب هذه الصلصة فوق السلطة بواسطة الملعقة، وتزين السلطة بالمزيد من حبات الجوز قبل التقديم.

ملاحظة: للحصول على سلطة أغنى وألذ، يمكنك إضافة جبنة الروكفور المقطعة إلى قطع صغيرة جداً، واستبدال زيت الزيتون بزيت دوار الشمس.

٤رؤوس صغيرة من الأنديف البلجيكي
٥٠٠غ من صدر الحبش المقطع
نصف كوب من الجوز مع بضع حبات إضافية للزينة
ربع كوب من زيت الزيتون أو زيت دوار الشمس
ربع كوب من عصير الليمون
ملح.

موس الدجاج والخضار

دجاجة واحدة (وزنها كيلوغرام واحد)
٣٠٠غ من الجبنة القشدية
صفار بيضة واحدة
بيضتان كاملتان
١٥٠غ من شرائح لحم الجامبون البقري المعلب أو شرائح لحم الحبش المعلب
ملعقة طعام من جبنة الغرويار
برش ليمونة واحدة
ربع ملعقة صغيرة من الأعشاب الريفية.

صلصة البيشاميل
٣ملاعق طعام من الدقيق
٣ملاعق طعام من الزبدة
ربع كوب من الحليب
ملح.

الزينة العلوية
مايونيز وخضار.

التحضير
يسلق الدجاج مع المطيبات (أي البصل وورقة الغار وبذور الفلفل الحلو والكرفس والملح). ينزع الجلد والعظام من الدجاج.
يوضع لحم الدجاج المسلوق في خلاطة الطعام باستعمال الشفرة المعدنية، ويضاف لحم الجامبون البقري أو لحم الحبش والجبنة وصلصة البيشاميل والبيض والملح حسب الحاجة وبرش الليمون. يخلط الكل جيداً.
تضاف الزبدة إلى المزيج قبل تغليفه بفتات الخبز ووضعه في قالب حلوى قعره عميق حجمه ٣٢×٢٠ سم تقريباً.
يرش المزيد من فتات الخبز فوق المزيج بعد سكبه في القالب.
يغطى القالب بورق الألمنيوم ويخبز لمدة نصف ساعة في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت (١٨٠ درجة مئوية) حتى يصبح سطح المحتوى جامداً ووردي اللون. يترك القالب حتى يبرد ثم يقلب رأساً على عقب ويزين بالمايونيز والخضار بعد تبريده.
يقطع الموس إلى شرائح ويقدم.

سلطة الليمون والشمار مع السلمون المشوي

شريحة من السلمون وزنها ٢٥٠ إلى ٣٠٠ غرام
ليمونة واحدة
٣رؤوس من الشمار مقطعة بالعرض إلى شرائح رقيقة
ملعقة طعام ونصف الملعقة من بذور الكمون المشوية في مقلاة غير لاصقة لتعزيز النكهة
ملح
بذور فلفل مطحونة حديثاً
ربع كوب من زيت الزيتون.

التحضير
تقشر الليمونة وينزع عنها كل الغشاء الأبيض. تقطع بعدها بالعرض إلى شرائح رقيقة جداً وتنزع منها كل البذور.
تخلط شرائح الليمون مع عشبة الشمار في وعاء السلطة. تضاف بذور الكمون والملح وبذور الفلفل المطحونة حسب الذوق. يمزج الكل جيداً. يسكب الزيت في الأعلى ويخلط الكل مجدداً. يترك المزيج حتى يرتاح لمدة ١٠ دقائق للسماح بامتزاج النكهات.

تحضير السلمون
يدهن وجها شريحة السلمون بالقليل من الزيت باستعمال فرشاة.
تسخن مقلاة غير لاصقة أو مصبع الشواء، وتشوى شريحة السمك على أحد الوجهين حتى يصبح لونها وردي اللون. تقلب وتشوى من الجهة الأخرى بالطريقة نفسها.
تقدم شريحة السلمون ساخنة جداً مع السلطة.

ملاحظة: للأشخاص الذين يتبعون حمية، يمكن شواء السمك على الفحم أو رش القليل من الزيت في المقلاة قبل شواء السمك.

سلطة الروكا (الجرجير) والتين

٣حبات تين حمراء أو خضراء أو سوداء
باقة من الروكا (الجرجير) المنظفة والمغسولة والمقطعة
٥ملاعق طعام من زيت الزيتون
رشة ملح
فلفل أحمر حلو
١٥٠غ من جبنة الماعز المفتتة.

التحضير
تغلف حبات التين بقطعة قماش وتحفظ في الثلاجة لمدة ساعتين.
ترصف أوراق الروكا في طبق التقديم.
في وعاء صغير، يخلط الزيت مع الملح والفلفل الأحمر الحلو حسب الذوق.
يقطع التين غير المقشر بالعرض إلى شريحتين وترصف شرائح التين فوق الروكا. تبعثر جبنة الماعز في الأعلى.
تحرك الصلصة مجدداً وتصب فوق السلطة قبل التقديم.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

سلطة الفلفل المشوي والثوم المشوي

التحضير

يحمى الفرن مسبقاً إلى حرارة ٣٥٠ درجة فهرنهايت أو ١٨٠ درجة مئوية.

ترصف رؤوس الفلفل في صينية رقيقة وتخبز في الفرن لمدة ٣٠ دقيقة، شرط تقليبها بين الحين والآخر حتى تنضج تماماً. (يمكنك استعمال المايكروويف بحيث تقتصر مدة الخبز على ٢٠دقيقة أو شواء الفلفل على الفحم).

تخرج رؤوس الفلفل من الفرن، وتغلف بكيس نايلون أو كيس ورقي فيما لا تزال ساخنة وتترك جانباً لمدة نصف ساعة. تخرج رؤوس الفلفل من الكيس وتقشر. يشطر كل رأس فلفل طولياً إلى نصفين وتنزع منه البذور والأعناق والضلوع. تقطع بعدها إلى قطع طويلة ورفيعة.

ترصف قطع الفلفل في الوعاء ويضاف إليها الملح والفلفل حسب الذوق. يرش فوقها البقدونس وينثر فوقها الزيت والثوم. يحرك الخليط جيداً ويترك لمدة ساعتين قبل التقديم في حرارة الغرفة للسماح بامتزاج النكهات.

لإعداد رأسي الثوم، يفركان قليلاً بزيت الزيتون ويشويان حتى يصبح سطحهما وردي اللون. يقدم الخبز المحمص مع هذا النوع من المقبلات.

رأسان كبيران من الفلفل الأصفر
رأسان كبيران من الفلفل الأحمر
فص ثوم مهروس
رأسان كبيران من الفلفل الأخضر
ملح
فلفل مطحون حديثاً
ملعقة طعام من البقدونس
ملعقتا طعام من زيت الزيتون
رأسان من الثوم.

سلطة الشعيرية الصينية

التحضير
يسخن الزيت في المقلاة وتقلى فيه الشعيرية، ثم تصفى من الزيت فوق محرمة ورقية وتوضع جانباً. يضاف البصل والثوم والزنجبيل ويقليان لبضع ثوان. تضاف بعدها كل الخضار الباقية ويتابع القلي السريع على الطريقة الصينية حتى تنضج كل الخضار وإنما تبقى هشة ومحافظة على ألوانها. تقلب الشعيرية فوق الخضار، وتصب فوقها صلصة الصويا. يضاف الملح حسب الحاجة. يخلط الكل معاً ويغطى المزيج بغطاء ويترك جانباً لمدة ٣٠ إلى ٣٥ دقيقة. يضاف لحم السرطان المفتت إلى السلطة. توضع السلطة في طبق التقديم ويزين سطح الطبق بالمزيد من لحم السرطان المفتت. تقدم السلطة فاترة.

ملاحظة: يجب الانتباه الى مقدار الملح الذي تضعينه وذلك لاحتواء صلصة الصويا أيضاً على الملح.

- كوب من أزهار القنبيط
- نصف كوب من أزهار البروكولي
- نصف كوب من اللوبياء الخضراء المقطعة إلى قطع
- نصف كوب من الفلفل الأخضر المقطع إلى شرائح طويلة ورفيعة
- نصف كوب من الفلفل الأحمر المقطع إلى شرائح طويلة ورفيعة
- نصف كوب من الجزر المقطع إلى شرائح طويلة ورفيعة
- كوب من الشعيرية المقلية
- في نصف كوب من زيت دوار الشمس أو الصويا
- كوب من لحم السرطان المفتت
- ٢ الى ٣ ملاعق طعام من صلصة الصويا
- نصف كوب من البصل الأخضر المقطع إلى شرائح
- ملعقة صغيرة من الثوم المفروم ناعماً
- وقليل من الزنجبيل.

فاهيتا اللحم أو الدجاج

التحضير
يخلط ربع كوب من الزيت مع الخل والسكر والصعتر ومسحوق الفلفل الحريف والثوم والملح والفلفل في وعاء زجاجي. توضع شرائح اللحم أو الدجاج في طبق وتغلف من كلا الجهتين بالمزيج وتترك منقوعة لمدة ٨ ساعات على الأقل أو طوال الليل، شرط تقليبها بين الحين والآخر. تسخن مقلاة التورتيلا جيداً ويوضع فيها البصل والفلفل الأخضر والأحمر. يقلى الكل معاً على نار قوية حتى ينضج البصل والفلفل شرط الحفاظ على هشاشتهما. يضاف اللحم أو الدجاج ويتابع الطهو لمدة ٥ إلى ٧ دقائق حتى يصبح اللحم بني اللون. تلف التورتيلا بورق الألمنيوم وتسخن في الفرن لمدة ١٥ دقيقة تقريباً أو حتى تسخن. تخرج التورتيلا من الفرن شرط إبقائها ملفوفة. تقدم الفاهيتا بوضع لحم البقر أو الدجاج ومزيج البصل والصلصة والجبنة والغواكامول والقشدة الرائبة في وسط كل تورتيلا. يطوى طرف واحد من التورتيلا في شكل ظرف.

- ٧٥٠غ من اللحم الهبر أو صدر الدجاج المقطع إلى شرائح سماكتها ١ سم
- ربع كوب من الزيت النباتي
- ربع كوب من الخل الأحمر
- نصف ملعقة صغيرة من السكر
- ملعقة طعام من الصعتر البري الطازج أو ملعقة صغيرة من الصعتر المجفف
- ملعقة صغيرة من البهار الحلو أو مسحوق الفلفل الأحمر
- نصف ملعقة طعام من الثوم المهروس
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل
- ١٢ قطعة تورتيلا بحجم ٢٥ سم
- ملعقتا طعام من الزيت النباتي
- بصلتان كبيرتان مقطعتان إلى شرائح
- رأسان متوسطان من الفلفل الأخضر والأحمر مقطعان إلى شرائح طويلة عرضها ١ سم
- علبة من صلصة الفلفل الحريف
- كوب من جبنة الشيدار المبشورة
- كوب من صلصة الغواكامول
- كوب من القشدة الرائبة.

مطبخ لها

لنجرّب السوق

لعلّ نصف متعة الرحلات تتجلى في تذوق الطعام المحلي.
هل تحبين القيام بجولة في السوق؟ إليك ما يجب البحث عنه وتذوّقه.

اليونان

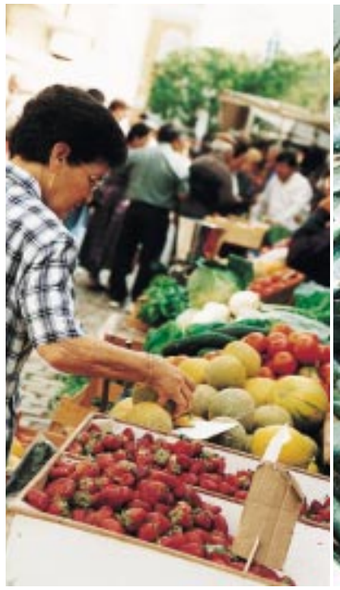
لا تظني أبداً أن اليونان لديها القليل من الأطعمة اللذيذة لتقدمها لك. قد تكون أقل من غيرها، لكنها موجودة.
إشتري الكثير من جبن الفيتا الأبيض القشدي لاستعماله في السلطات، مع بعض حبات الزيتون البيضوية الشكل. والباذنجان منتشر في كل محلات البقالة، إضافة إلى الفلفل والبرتقال المحلي البراق. وإن أردت المغامرة قليلاً، إختاري بعض شرائح سمك القدّ المملحة أو المدخنة، وانقعيها طوال الليل مع زيت الزيتون وفتات الخبز لإعداد وجبتك المميزة. وإن أردت شراء بعض الأطعمة الجاهزة، إختاري ورق العنب المحشو. جرّبي أيضاً اللبن اليوناني اللذيذ، الذي يصفى حتى يفقد معظم السائل تقريباً، ثم يمزج مع العسل الكثيف المحلي وبعض شراب الأوزو المنكّه باليانسون. ماذا تريدين أكثر من ذلك؟ الفردوس في طبق!

فرنسا

إن طعام الشمال لذيذ جداً. ومحلات اللحوم هي مكان رائع للزيارة. إختاري بعض نقانق البقر الصغيرة لشوائها على الفحم، واللحم الهبر، والباتيه واللحوم المملحة القشدية لتناولها على الغداء أثناء نزهة في الهواء الطلق.
ولا بدّ أيضاً من زيارة محلات الأجبان. فأجبان xuaem be eiB وtremmemac وeupeV-l-tnoP وtnoP tuias هي أنواع رائعة يمكن تناولها مع أرغفة الخبز الطازجة. أما الخضار التي يجدر بك تناولها فهي الهليون الأبيض وأوراق الهندباء المرّة قليلاً الصالحة لإعداد سلطة أكثر متعة. وبالنسبة إلى الحلوى، جرّبي الشمام ذي الرائحة العطرة. وفي الجنوب، توحي لك الأسواق بالكثير من الأمور. هناك كومات الدراق والمشمش والشمام، وبراميل الزيتون اللذيذ والمتلألئ. ومن أسماك البحر المذهلة هناك ذئب البحر، وسمكة الراهب، وأبراميس البحر والمحار. إبحثي عن الأجبان القاسية لتناولها في نهاية الوجبة، واشربي أخيراً كأساً من عصير العنب– إن جبن روكفور وجبن الماعز مثاليان لهذا الغرض. إشتري النوغة لتناولها مع القهوة، ولا تنسي الكرواسان (الهلالية) في الصباح.

إسبانيا والبرتغال

مرة أخرى، يعتبر السمك السلعة الرئيسية، ولاسيما أسماك السردين التي تشوى وتؤكل مع الخبز المحمص وعصير العنب في كل من إسبانيا والبرتغال.
واللافت أن ثمار البحر زهيدة جداً، ويمكنك عيش تجربة مثيرة بمجرد توجهك إلى الأسواق قبل شروق الشمس. غالباً ما تحتاج ثمار البحر المشتراة من السوق إلى المزيد من التحضير، ولذلك ألقي نظرة على كتاب الطبخ قبل الانطلاق. والشمام اللذيذ والعطر أو شرائح الليمون الكثيرة العصير يمكن تقديمها مع لحم سيرانو المحلّي. إبحثي أيضاً عن المورسيلا، وهي الرديف الاسباني للسجق الأسود، المستخدم كثيراً في الطهو، مثلما هو السجق الحرّيف المنتشر بكثرة في منطقة analpatac smalC في البرتغال. كما أن اسبانيا تنتج البندق المميز بجودته العالية وقيمته المذهلة. إبحثي عن اللوز العالي الجودة.



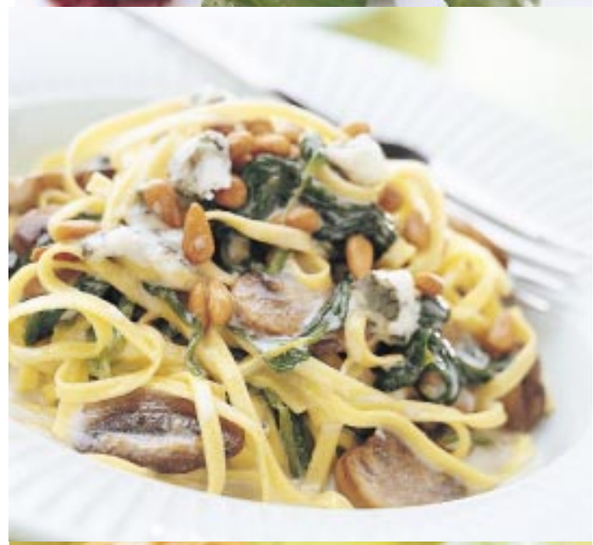
إيطاليا

قومي بزيارة متجر قريب واختاري منه بعض لحم "بارما"، والبريساولا (شرائح رقيقة من لحم العجل مقددة في الهواء) وسلامي ميلانو للغداء.
أضيفي بعض حبات الزيتون المنقوعة بالملح، ومجموعة من أرغفة الخبز الصغيرة والقليل من الجرجير إضافة إلى قضمة من جبن بارما اللذيذ لإعداد طبق سلطة خفيف. وللعشاء، إشتري enoprasam لاضافته إلى صلصات المعكرونة، وجبن الموزاريلا لإضافته إلى السلطات. إشتري أيضاً بعضاً من أرز otoba لإعداد طبق الأرزية، أو أضيفي القليل من صلصة البستو إلى المعكرونة أو الرافيولي. أما السمك وثمار البحر فتنصحك دوماً بشرائها. وعليك أيضاً تجربة الخضار: الكوسا اللامعة (مع أزهارها الصفراء المعلّقة فيها)، والباذنجان، والفلفل، والبندورة (الطماطم) المكتنزة التي لا تحتاج إلى أكثر من زيت الزيتون وأوراق الحبق الطازجة لتؤكل نيّئة. وفي نهاية الوجبات، تناولي الدراق والتين والبطيخ الحلو، أو إختاري البوظة القشدية من المتجر المجاور.

جبن الكاممبير المقلي مع صلصة التوت البري

تملأ قدر كبيرة بزيت دوار الشمس، وتوضع فوق النار، يقطع قالب (٢٠٠ غ) من جبن الكاممبير إلى ٦ أقسام. يوضع ٥٠ غ (١/٤ الكوب) من الدقيق العادي في وعاء شبه مسطّح، ويتبّل جيداً. تكسر بيضتان في وعاء آخر وتخفقان معاً. توضع ٣ شرائح من الخبز الأبيض في خلاطة الطعام وتسحق جيداً للحصول على فتات ناعم. يسكب هذا الفتات في طبق. تغمس كل قطعة جبن في الدقيق، ثم في البيض، وأخيراً في فتات الخبز حتى تصبح مغطاة بالكامل. تسكب ٤ ملاعق طعام من التوت البري المنقوع بالسكر في قدر صغيرة، وتسخن قليلاً ثم توضع جانباً. تقلى قطع الجبن على دفعتين لمدة ٣٠ ثانية أو دقيقة واحدة حتى تصبح هشة وذهبية. تصفى على ورق محارم المطبخ. تطهى بقية الجبن وتقدم مع الصلصة.
في الحصة الواحدة: ٤٥٠ وحدة حرارية، ٢٨ غ من الدهن

لا تنسي أنه.
عند تغليف أي شيء بفتات الخبز، يجب استخدام يد منفصلة للمكونات الجافة وأخرى للمكونات الرطبة. بهذه الطريقة، لن تقعي في الفوضى!



معكرونة السبانخ والروكفور

يسخن ١٥ مل (ملعقة طعام) من زيت الزيتون وكتلة من الزبدة في قدر. يضاف إليها ٧٥ غ (١/٢ كوب) من الفطر المقطع إلى شرائح وحفنتان من أوراق السبانخ الصغيرة المغسولة جيداً. يقلى الفطر وأوراق السبانخ بسرعة حتى ينضجان. يضاف إلى القدر ١٠٠ غ (٣/٤ الكوب) من فتات جبن الروكفور و١٤٢ مل من القشدة المنفردة. يسخن المزيج ببطء، مع التحريك المستمر حتى يذوب الجبن. توضع قدر أخرى مليئة بالماء فوق النار حتى الغليان. يطهى فيها ٢٥٠ غ (نصف رزمة أو علبة) من المعكرونة اللسانية كما هو مذكور على العلبة. تصفى المعكرونة، وتعاد إلى القدر. تضاف إليها الصلصة الساخنة، ثم تسكب في أطباق. تقدّم مع الصنوبر المحمّص والمزيد من جبن الروكفور.
في الحصة الواحدة: ٤٥٠ وحدة حرارية، ٢٢ غ من الدهن

ملاحظة
تذكري أنه عند تسخين الجبن بإفراط يمكن أن يتشقق ويصبح زيتياً. لذا، عند إضافة الجبن إلى الوصفة، يجب تسخينه حتى يصبح طريا من دون السماح له بالغليان.

فطائر اللحم والموزاريلا

تركّب صفائح الشواء في الشواية الكهربائية وتحمى مسبقاً. تدهن ٤ شرائح من الخبز الأبيض الطري بالزبدة، ثم يبسط على الجهة التحتية من كل شريحة خبز ملعقة صغيرة من معجون البندورة (الطماطم) المجففة بالشمس. يبسط جبن الموزاريلا على شريحتين، وفوقه شرائح لحم رقيقة مدخنة، وأوراق عدة من الحبق الطازج. ثم توضع فوق هذه الأوراق شريحة الخبز الأخرى، على أن تكون الجهة المكسوة بالزبدة نحو الأعلى، وتطهى في الشواية لمدة ٣ الى ٤ دقائق حتى يذوب الجبن. تقطع كل شريحة خبز إلى أقسام عدة وتقدّم.
في الحصة الواحدة: ٢٦٠ وحدة حرارية، ١٤ غ من الدهن.

جرّبي هذه الطريقة
إن كنت لا تملكين الشواية الكهربائية، يمكنك طهو شرائح الخبز فوق المصبّ لمدة دقيقتين أو ثلاث من كل جهة. صحيح أن جبن الموزاريلا يذوب على نحو رائع عند طهوه بهذه الطريقة، لكن يمكنك أيضا تجربة جبن الغرويار أو الشيدار. وإن أردت اعتماد الخيار النباتي، يمكن استبدال اللحم بشرائح رقيقة من الفطر.

فطائر الدجاج القشدية

تقطع ٣ صدور دجاج إلى شرائح رفيعة وطويلة. يسخن ١٥ مل (ملعقة طعام) من زيت الزيتون وكتلة كبيرة من الزبدة في مقلاة، ويقلى فيها الدجاج حتى يصبح ذهبياً. تضاف إلى المقلاة بصلة مقطعة إلى شرائح و١٠٠ غ (٣/٤ الكوب تقريباً) من الفطر المقطع إلى شرائح. يطهى الخليط لمدة ٤ الى٥ دقائق إضافية. يضاف إلى المقلاة ١٥٠ غ (٣/٤ الكوب) من القشدة أو جبن الماعز مع ملعقتيّ طعام من الأعشاب الطازجة المفرومة، و١٥٠ مل (١٠ ملاعق) من الخل الأبيض. تسخن ٨ فطائر محلاّة حسب التعليمات المذكورة على العلبة. يوضع فوق كل فطيرة القليل من الخليط، وترفع الحواف إلى الأعلى وتثبت بواسطة سيخ خشبي. يقدّم الطبق على الفور.
في الحصة الواحدة: ٦٨٠ وحدة حرارية، ٤٧ غ من الدهن.

أفكار نباتية
إن أردت جعل هذا الطبق نباتياً، يمكنك استبدال الدجاج بنحو ٢٥٠ غ (كوبين) من الفطر الطازج و٢٥ غ (١/٤ الكوب) من الفطر المجفف المنقوع.

كعكة الجبن والفطر البري

يحمى الفرن مسبقاً إلى حرارة ٢٢٠ درجة مئوية، أو ٤٢٥ درجة ف، أو غاز ٧. تبسط عجينة دائرية جاهزة قطرها ٢٥.٥ سم وتوضع في صينية قطرها ٢٠ سم (بحجم صحن كبير) وعمقها ٢.٥ سم. تطهى العجينة في الفرن لمدة ١٥دقيقة. يصفى وعاء وزنه ٢٩٠ غ (كوب ونصف الكوب تقريباً) من سلطة الفطر البري بالزيت وترصف حبات الفطر فوق العجينة. تخفق ٣ بيضات و٣٠٠ غ (كوبان) من صلصة الجبن الطازجة وملعقة طعام من البقدونس المفروم المسطح الورقة. تضاف إليها التوابل، ويسكب هذا المزيج فوق العجينة. تخفف حرارة الفرن إلى ١٩٠درجة مئوية، أو ٣٧٥ درجة ف، أو غاز ٥. تطهى الصينية لمدة ٢٠ دقيقة حتى يصبح لون محتواها بنياً ذهبياً. يقدّم الطبق بارداً أو ساخناً.
في الحصة الواحدة: ٤٥٠ وحدة حرارية، ٢٩ غ من الدهن.

فكرة مفيدة
إن كنت في عجلة من أمرك، يمكنك خبز العجينة مسبقاً، ثم تبريدها وتغطيتها بورق نايلون لاصق. لكن لا تحفظي العجينة في البراد كي لا تجف.

السلمون المحمّر مع الأعشاب والجبن الطري

يقشّر ٩٠٠ غ (٧ أو ٨ حبات) من البطاطا الكبيرة الحجم وتسلق كاملة لمدة ١٠ دقائق. ثم تصفى وتبشر على نحو خشن. يضاف إليها رأسان من البصل الأخضر بعد فرمهما ناعماً، وبيضتان مخفوقتان، و١٠٠ غ (٣/٤ الكوب) من الجبن الطري. تضاف التوابل إلى الخليط ويمزج جيداً. يسخن ١٥ مل (ملعقة طعام) من زيت الزيتون في مقلاة غير لاصقة. يضاف إليها مزيج البطاطا ويمهّد بواسطة متن الملعقة. يقلى المزيج فوق نار خفيفة لمدة ٦ الى٨ دقائق. تقلب الفطيرة المحمّرة على طبق. يضاف إليها ١٥ مل (ملعقة طعام) من الزيت، وتعاد الفطيرة المحمّرة إلى المقلاة، على أن تكون الجهة الأخرى إلى الأعلى هذه المرة. تطهى الفطيرة لمدة ٦ الى٨ دقائق إضافية حتى يصبح لونها ذهبياً. يوزع ٢٠٠ غ (كوبان تقريباً) من أوراق السلطة المتنوعة على ٤ أطباق تقديم، وتسكب فوقها الصلصة المفضلة لديك. يخلط ١٠٠ غ (٣/٤ الكوب) من الجبن الطري ونصف بصلة مفرومة ناعماً وملعقة طعام من كل من الثوم المعمر المفروم والشبث الطازج المفروم والفلفل الأسود. توزع شرائح من الفطيرة المحمّرة والسلمون المدخّن وملعقة كبيرة من الجبن الطري الممزوج بالأعشاب فوق أوراق السلطة الخضراء.
في الحصة الواحدة: ٥٠٠ وحدة حرارية، ٢٩ غ من الدهن.

مطبخ لها

بومب ترفيل بالفاكهة الطرية

بعد إخراج هذه الحلوى من القالب، تترك في البراد لمدة ٣٠ دقيقة لتسهيل تقطيعها إلى شرائح.

الكمية تكفي ٨ أشخاص
مدة التحضير ٣٥ دقيقة +التجميد
مدة الطهو ١٠ دقائق

صفار ٣ بيضات
١١٥غ (١/٢ كوب) من السكر
ملعقة طعام من دقيق الذرة
١٠مل (ملعقتان) من روح الفانيلا
٤٢٥مل (كوبان تقريباً) من القشدة المزدوجة
٢٥٠غ (كوب ونصف الكوب) من الزريع (الفراولة)
١١٥غ (كوب) من توت العلّيق
٦٠مل (٤ ملاعق طعام) من قشدة Crème Chantilly. ٣٠مل (ملعقتا طعام) من عصير التفاح أو البرتقال
٨أصابع إسفنجية للحشوة
٦٧٥غ (نحو٤ أكواب ونصف الكوب) من مزيج الفاكهة الطرية، مثل الكشمش الأحمر والأبيض، والفريز (الفراولة) وتوت العلّيق
ملعقتا طعام من السكر
٤٥مل (٣ ملاعق طعام) من قشدة Crème Chantilly.

طريقة التحضير

يخفق صفار البيض والسكر ودقيق الذرة وروح الفانيلا حتى يصبح المزيج كثيفاً وشاحباً. يغلى ٣٠٠ مل (كوب ونصف الكوب) من القشدة ويصبّ فوق مزيج الفانيلا، مع التحريك جيداً. يعاد الخليط إلى المقلاة ويسخن قليلاً، مع التحريك، حتى يصبح كثيفاً قليلاً. يجب ألا يغلي هذا المزيج. يبعد عن النار ويغطى ويترك حتى يبرد.

تخلط الزريع (الفراولة) وتوت العلّيق في خلاطة الطعام، ثم تمرّر عبر منخل. يضاف هذا الخليط إلى القستر المبرّد. تخفق بقية القشدة برفق ثم تضاف إلى المزيج. يوضع الكل في الثلاجة في ماكينة إعداد البوظة أو في وعاء مقاوم للثلاجة.

تخلط قشدة Crème Chantilly مع عصير الفاكهة وتغمس الأصابع الاسفنجية في المزيج لتصبح طرية وترصف في قاع وجوانب وعاء خلط سعته ١.٢ ليتر. (أي ٤ أكواب و٢/٣ الكوب).

تترك القشدة المثلّجة حتى تصبح طرية قليلاً، ثم تسكب في الوعاء. يقحم وعاء سعته ٦٠٠ مل (كوبان ونصف الكوب) في وسط الوعاء الكبير حتى تصبح القشدة المثلّجة بارتفاع حافة الوعاء. يوضع الوعاء في الثلاجة حتى يتجمد محتواه.

مباشرة قبل التقديم، تخلط الفاكهة الطرية مع السكر وقشدة Crème Chantilly. يسكب القليل من الماء الساخن في وعاء الخلط الصغير بهدف إخراجه. ترصف الفاكهة في التجويف. يغمس وعاء البوظة لبرهة في المياه الساخنة. ثم توضع صينية التقديم فوق الوعاء ويقلب هذا الأخير رأساً على عقب. يخرج الوعاء برفق. تقدّم البومب مع كل الفاكهة الباقية.

في الحصة الواحدة: ٣٥٠ وحدة حرارية و٢٨ غ من الدهن.

أكواز اللوز وإكليل الجبل

إن نقع الحليب مع إكليل الجبل يضفي نكهة عطرية رقيقة على هذه البوظة.

الكمية تكفي ٦ أشخاص
مدة التحضير ٢٠ دقيقة + التجميد
مدة الطهو ٤٠ دقيقة

٣٠٠ مل (كوب ونصف الكوب) من الحليب الكامل الدسم
٤ أغصان كبيرة من إكليل الجبل
صفار ٤ بيضات
٨٥غ (٣/٤ الكوب) من السكر
ملعقة طعام من دقيق الذرة
٢٨٤مل من القشدة المزدوجة
٥٥غ (ربع كوب) من اللوز غير المقشور، المحمّص والمفروم أغصان من إكليل الجبل للزينة.
لأكواز اللوز
ملعقتا طعام من السكر
٤٥مل (٣ ملاعق طعام) من الشراب الذهبي المركّز
٥٥غ (٤ ملاعق طعام) من الزبدة
٤٠غ (ملعقتا طعام) من الدقيق العادي
٢٥غ (ملعقتا طعام) من اللوز المقشر أو المقطع طولياً.

طريقة التحضير

في مقلاة متينة القاعدة، يوضع الحليب وإكليل الجبل فوق نار خفيفة حتى الغليان. تبعد المقلاة عن النار وتترك لمدة ٢٠ دقيقة. يخفق صفار البيض والسكر ودقيق الذرة حتى يصبح المزيج كثيفاً قليلاً وشاحباً. يصفى الحليب فوق المزيج ويحرّك جيداً.

يعاد الخليط إلى المقلاة ويسخن برفق، ولكن من دون الغليان، مع التحريك المستمر حتى يصبح كثيفاً قليلاً. يغطى ويترك حتى يبرد.

تخفق القشدة قليلاً وتضاف إلى القستر. يصبّ المزيج في ماكينة إعداد البوظة أو في وعاء مقاوم للثلاجة ويوضع في الثلاجة. حين يصبح الخليط مزبداً، يضاف اللوز إليه ويعاد إلى الثلاجة حتى يصبح جامداً. في غضون ذلك، تحضّر أكواز اللوز. يحمى الفرن مسبقاً إلى حرارة ١٩٠ درجة مئوية أو ٣٧٥ درجة ف أو غاز ٥. توضع ورقة للخبز مكسوة قليلاً بالزبدة في قاع صينية كبيرة. يذوّب السكر مع الشراب الذهبي المركّز والزبدة. يضاف إليه الدقيق واللوز المقشر أو المقطع طولياً. يوضع ملء ملعقتيّ طعام من المزيج (نحو ثلثه) على صينية الخبز وتطهى في الفرن لمدة ١٨ الى ١٠ دقائق حتى تصبح رقيقة ومخرّمة. تخرج الصينية من الفرن وتترك لمدة ٣ دقائق تقريباً حتى يصبح بالإمكان رفع البسكويت من دون أن ينكسّر. تطوى هذه الرقاقة بسرعة في شكل أكواز ثم تترك حتى تبرد. يطهى الثلثان الباقيان من المزيج بالطريقة نفسها. تقدّم الأكواز في أكواب زجاجية بعد حشوها بالبوظة وتزيينها بإكليل الجبل.

في الحصة الواحدة: ٥٦٠ وحدة حرارية و٤٣ غ من الدهن.

ترفيل بسكويت اللوز والمشمش

إنه ترفيل لذيذ جداً وهو حتماً وصفة تقليدية جديدة.

الكمية تكفي ٦ أشخاص
مدة التحضير ٢٥ دقيقة + التبريد

٢٠٠غ (كوب وربع الكوب) من بسكويت اللوز
٧٥مل (٥ ملاعق طعام) من شراب الشري الخالي من الكحول
٥٠غ (ربع كوب تقريباً) من السكر
١٥٠مل (١٠ ملاعق) من القشدة المزدوجة.
علبتان من المشمش المصفّى، وزن كل منهما ٤٠٠ غ
٢٧٥غ (علبتان) من جبن ماسكاربون بيضتان منفصلتان

طريقة التحضير

توضع كل قطع البسكويت، باستثناء ٣، في طبق زجاجي عميق ويصبّ فوقها شراب الشري. يوضع الطبق جانباً.

تبسط ثمار المشمش فوق طبقة البسكويت، شرط الاحتفاظ بالبعض للزينة.

يخفق جبن ماسكاربون وصفار البيض جيداً حتى يصبح المزيج ناعماً. ثم يضاف إليه السكر، ويخفق. تخفق القشدة حتى تصبح كثيفة تقريباً، ثم تضاف إلى خليط الماسكاربون وتحرّك. يخفق بياض البيض حتى يصبح كالرغوة. ثم يضاف إلى القشدة، ويصبّ فوق ثمار المشمش، ويوضع الطبق في البراد لمدة ٤ ساعات. توضع أخيراً في الأعلى طبقة من ثمار المشمش ويرش فوقها فتات البسكويت.

في الحصة الواحدة: ٦٥٠ وحدة حرارية و٣٨ غ من الدهن.

مطبخ لها

تورت الليمون المثالي

إنها أقل دسماً من كل تورتات الليمون الأخرى التي اشتريتها، وتشتمل على طبقة علوية مذهلة

الكمية تكفي ١٠ أشخاص
مدة التحضير ٣٥ دقيقة + التبريد
مدة الطهو ساعة و١٥ دقيقة

إنها تمتاز بدسم وقشدة أقل من كل التورتات الجاهزة، وهي مكسوة بقطع من السكر المحروق الهش.

للعجين

٢٠٠غ (كوب وربع الكوب) من الدقيق العادي
٧٥غ (ربع كوب) من الزبدة المبرّدة
٢٥غ (ملعقتان كبيرتان) من السكر
صفار بيضتين.

للحشوة

٥ليمونات، مبشورة و١٧٥ مل (٣/٤ الكوب) من عصير الليمون الحامض (يستخدم برش ليمونتين للحشوة وبرش ليمونتين للزينة)
٥ بيضات مخفوقة
٣٧٥مل (كوبان ونصف الكوب) من القشدة المزدوجة
٢٧٥غ (كوب وملعقتان تقريباً) من السكر.

للزينة

١٠٠غ (١/٢ كوب) من السكر المحبّب
٣٠مل (ملعقة طعام) من الزيت.

التحضير

ينخل الدقيق فوق وعاء كبير. تقطع الزبدة المبرّدة إلى مكعبات صغيرة وتضاف إلى الدقيق، شرط خلطهما بواسطة أصابع اليدين حتى يصبح المزيج شبيهاً بفتات الخبز الناعم. يضاف السكر الناعم وصفار البيضتين إلى الوعاء. تخلط كل المكونات مع بعضها، ويضاف إليها ١٥الى٣٠ مل من المياه الباردة. يعجن المزيج حتى يصبح ناعماً. تلف العجينة في ورق نايلون لاصق وتوضع في البراد لمدة ٣٠ دقيقة تقريباً.

يحمى الفرن مسبقاً إلى حرارة ١٩٠ درجة مئوية، أو ٣٧٥ درجة ف، أو غاز ٥. تبسط العجينة فوق سطح مكسو بالدقيق، حتى تتحول إلى دائرة سماكتها ٥ ملم. توضع من ثم في قعر صينية قطرها ٢٣سم مماثلة للصحن الكبير. يمرّر الشوبك فوق الصينية للتخلص من العجين الفائض. تفتح ثقوب في كل قاعدة العجينة، ثم تحفظ في البراد لمدة ١٥ دقيقة. تغطى العجينة بورق الألمنيوم وتخبز في الفرن لمدة ١٠ دقائق. تنزع ورقة الألمنيوم، ثم تخبز العجينة لمدة ٥ دقائق إضافية. تترك حتى تبرد. تخفف حرارة الفرن إلى ١٥٠ درجة مئوية، أو ٣٠٠ درجة ف، أو غاز ٢.

في غضون ذلك، يوضع برش ٣ ليمونات وكل العصير في وعاء واحد. يضاف إليه البيض والقشدة. يخفق الكل جيداً حتى تمتزج المكونات جيداً مع بعضها، ويضاف السكر على دفعات صغيرة. يمرر المزيج عبر منخل ناعم، ثم يصبّ بعناية فوق العجينة المبرّدة. تخبز العجينة لمدة ٤٠الى٤٥ دقيقة أو حتى ينضج المزيج ويصبح قاسياً على اللمس. تخرج الصينية من الفرن وتترك حتى تبرد.

يسخن السكر في مقلاة فوق نار متوسطة حتى يذوب ويصبح لونه بنياً فاتحاً. يسكب السكر على الفور فوق رقاقة خبز مغطاة بورق الألمنيوم. يترك حتى يبرد. يسحق السكر المحروق إلى فتات صغير بواسطة الشوبك، ويبعثر فوق التورت. يسخن الزيت في المقلاة، ويقلى فيه بقية برش الليمون حتى يصبح ذهبياً. يخرج البرش من الزيت ويصفى على محارم المطبخ، ثم يبعثر فوق التورت.

في الحصة الواحدة: ٥٢٠ وحدة حرارية، ٣٠ غ من الدهن.

باذنجان محشو

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ١٥ دقيقة
مدة الطهو ساعة و٢٠ دقيقة

٤رؤوس باذنجان صغيرة، مثقوبة
٣٠مل (ملعقتا طعام) من زيت الزيتون
فص مهروس من الثوم
٤رؤوس من البصل الأخضر، مقطعة إلى شرائح
١٦حبة من الزيتون الأسود، مقطعة إلى شرائح
ملعقة طعام من براعم الكبر الخضراء المخللة، مصفاة ومفرومة
٤٠٠غ (كوبان وربع الكوب) من الحمص المعلّب، مصفى
ملعقة صغيرة من أوراق الصعتر الطازجة
٤حبات من البندورة (الطماطم) الناضجة، كل منها مقطعة إلى أربعة أقسام
٧٥غ (٣/٤ الكوب) من جبن الشيدار المتوسط الدسم، مفتت
عصيرنصف حامضة
كيس من أوراق السلطة المتنوعة، وزنه ١٢٥ غ (أي ما يعادل تقريباً الكوب ونصف الكوب)
٤أرغفة خبز ساخنة.

التحضير

يحمى الفرن مسبقاً إلى حرارة ٢٠٠ درجة مئوية، أو ٤٠٠ درجة ف ، أو غاز ٦ . تطهى رؤوس الباذنجان في الفرن لمدة ٣٠الى٤٠ دقيقة أو حتى تنضج. توضع جانباً حتى تبرد قليلاً، ثم تشطر كل واحدة إلى نصفين عبر الساق، ويستخرج منها اللب، مع ترك طبقة رقيقة من اللب داخل القشرة. يفرم لبّ الباذنجان إلى قطع صغيرة، وتوضع في وعاء مع بقية المكوّنات، باستثناء أوراق السلطة وأرغفة الخبز. يخلط الكل جيداً. تملأ قشور الباذنجان بالحشوة مجدداً. تعاد رؤوس الباذنجان إلى الفرن وتطهى لمدة ٣٠ الى ٤٠ دقيقة أو حتى يصبح الجبن ذهبياً وكثير الفقاقيع. يقدم الباذنجان مع أرغفة الخبز وأوراق السلطة المتنوعة بعد مزجها بصلصة خالية من الدسم.
في الحصة الواحدة: ٤٤٠ وحدة حرارية، ١٤ غ من الدهن.

شرائح أبو سيف مع صلصة الفلفل المشوي

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ٢٠ دقيقة+ التخليل
مدة الطهو ٤٠ دقيقة

إن صلصة الفلفل ممتازة مع التونا وشرائح اللحم أيضاً.

٤شرائح من سمك أبو سيف، وزن كل منها ١٧٥ غ
فصان من الثوم، مقطعان إلى شرائح
٩٠مل (٦ ملاعق طعام) من الخل الأبيض
٤٥مل (٣ ملاعق طعام) من زيت الزيتون.

لصلصة الفلفل
٣رؤوس من الفلفل الأحمر
٣٠مل (ملعقتا طعام) من زيت الزيتون
رأسان من الفلفل الأحمر الصغير، مفرومان ناعماً
رأس كوسا أصفر، مقطع إلى مكعبات صغيرة
٣حبات بندورة (طماطم)، مقشرة ومنزوعة البذور ومفرومة ناعماً
٥٠غ (١/٢ كوب) من الصنوبر، محمّص
١٥مل (ملعقة طعام) من الخل البلسمي
ملعقتا طعام من الحبق الطازج.

التحضير

يوضع السمك في طبق غير معدني. يخلط الثوم والخل و١٥ مل (ملعقة طعام) من زيت الزيتون والفلفل الأسود معاً. يصبّ هذا المزيج فوق السمك، ويترك منقوعاً لمدة ساعة.
في غضون ذلك، تحضّر صلصة الفلفل. يحمى الفرن مسبقاً إلى حرارة ٢٠٠ درجة مئوية، أو ٤٠٠ درجة ف، أو غاز ٦. يسكب ١٥ مل (ملعقة طعام) من زيت الزيتون فوق رؤوس الفلفل، وتشوى لمدة ٣٠دقيقة. توضع جانباً حتى تبرد. ثم تقطع رؤوس الفلفل إلى قطع كبيرة.
يقلى الكوسا في بقية الزيت لمدة ٥ دقائق. ثم يضاف إلى بقية المكونات. تضاف التوابل حسب الذوق، ويوضع هذا المزيج جانباً.
يشوى السمك على مصبّع فوق نار قوية حتى يصبح مسفوعاً. تقلب شرائح السمك ٩٠ درجة (للحصول على شكل المربعات) وتترك حتى تسفع. تقدم هذه الشرائح مع صلصة الفلفل. يسكب فوقها زيت الزيتون وتبعثر فوقها أوراق الحبق.
في الحصة الواحدة: ٣١٠ وحدة حرارية، ٢٥ غ من الدهن.

شرائح اللحم مع هريسة الحرف ومربى البصل

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ٣٠ دقيقة
مدة الطهو ٤٠ دقيقة

تشوى شرائح اللحم فوق نار قوية لضمان الحصول على طبقة خارجية هشة وبقاء وسط الشرائح طرياً.

كيلو غرام من البطاطا النشوية، مقطعة إلى مكعبات
١٢٥مل (١/٢ كوب) من زيت الزيتون
٣ أغصان من إكليل الجبل
ملعقتا طعام من البقدونس الطازج المفروم
٤ بصلات، مقطعة إلى شرائح رفيعة
فصان مهروسان من الثوم
٣٠مل (ملعقتا طعام) من الخل الأحمر
٥٠غ (٤ ملاعق طعام) من الزبدة
٦٠مل (٤ ملاعق طعام) من الحليب
جوز الطيب حسب الذوق
٧٥غ (١/٢ كوب) من الحرف المفروم
٤شرائح لحم بقر، وزن كل منها ١٧٥ غ.

التحضير

تسلق البطاطا لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى تنضج. في غضون ذلك، يسكب ١٠٠ مل (٧ ملاعق تقريباً) من زيت الزيتون وأغصان إكليل الجبل في مقلاة صغيرة فوق النار. يسخن محتوى المقلاة برفق، ثم يرفع عن النار ويترك لمدة ١٠ دقائق حتى ينتقع. يصفى الزيت، ويضاف البقدونس ويخلط المزيج في خلاطة الطعام. ثم يوضع جانباً.
تحمى بقية الزيت. يضاف إليه البصل والثوم، وتغطى المقلاة وتترك فوق نار خفيفة لمدة ٢٠ دقيقة. يرفع الغطاء عن المقلاة، ويضاف إليها الخل وحفنة من السكر. يطهى المزيج لمدة ١٠ دقائق، ثم تضاف إليه التوابل. يحفظ المزيج ساخناً.
تصفى البطاطا. توضع الزبدة والحليب وجوز الطيب في قدر فوق النار حتى الغليان. تنقل البطاطا إلى قدر أخرى وتهرس. يضاف إليها الحرف، ثم توضع جانباً وتحفظ ساخنة.
يحمى مصبّع فوق النار حتى يصبح ساخناً جداً. تطهى شرائح اللحم فوق المصبّع لمدة ٤الى٥ دقائق من كل جهة. للتقديم: توضع قطّاعة دائرية قطرها ١٠ سم في وسط طبق التقديم، وتصبّ فيها هريسة البطاطا. يمهّد سطح الهريسة، ثم ترفع القطّاعة من الطبق. توضع فوق هريسة البطاطا شريحة لحم والقليل من مربى البصل. ثم يرشّ زيت إكليل الجبل حول البطاطا ويزين الطبق بالمزيد من إكليل الجبل.
في الحصة الواحدة: ٨١٠ وحدة حرارية، ٤٧ غ من الدهن.

سلطة الجرجير مع شرائح اللحم المقدد

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ١٠ دقائق
مدة الطهو ١٠ دقائق

يستطيع النباتيون استبدال شرائح اللحم المقدد بالصنوبر المحمص.

٧٥غ من شرائح اللحم المقدد عددها ٤ أو ٥
٥٠غ (٦ ملاعق) من جبن البارما
كيسان من أوراق الجرجير، وزن كل منهما ٨٠غ
٤٥مل (٣ ملاعق طعام) من زيت الزيتون
١٥مل (ملعقة طعام) من عصير الحامض.

التحضير

في مقلاة ساخنة، تقلى شرائح اللحم المقدد من دون زيت حتى تصبح هشة. تصفى فوق محارم المطبخ. تبشر فوقها رقائق رفيعة من جبن البارما.
يخلط الجرجير مع زيت الزيتون والحامض. يفتت اللحم المقلي فوق السلطة. ثم يبعثر جبن بارما فوق الطبق مع القليل من الفلفل الأسود.
في الحصة الواحدة: ١٩٠ وحدة حرارية، ١٦ غ من الدهن.

باذنجان محشو

سلطة الجرجير مع شرائح اللحم المقدد

شرائح أبو سيف
مع صلصة الفلفل المشوي

شرائح اللحم مع هريسة
الحرف ومربى البصل

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

تورتليني مع صلصة البستو

٥٠٠غ من التورتليني بنكهة الجبنة
باقتان من الروكا،
مغسولتان ومجففتان في منشفة
نصف كوب من صلصة البستو
جبنة باراميسان مبشورة
فصان مهروسان من الثوم.

كيفية اعداد صلصة البستو

كوب من أوراق الحبق الطازجة
ربع كوب من الصنوبر المقلي أو المحمص
ربع كوب من جبنة الباراميسان المبشورة
نصف كوب من زيت الزيتون
ربع ملعقة صغيرة من الملح.

التحضير

تسلق التورتليني في الماء لمدة ١٠ إلى ١٢ دقيقة حتى تصبح طرية. تغسل بعدها بالماء البارد ثم تصفى وتوضع جانباً.
تحضر صلصة البستو ويمزج نصف كوب منها مع التورتليني.
تبسط أوراق الروكا بترتيب في طبق التقديم، ثم ترصف التورتليني وتزين بقطع الفلفل الأحمر. يقدم الطبق بارداً أو ساخناً.

التحضير

توضع أوراق الحبق في خلاطة الطعام، ويضاف إليها الصنوبر. يخلط الكل معاً حتى الحصول على هريسة ناعمة. يضاف زيت الزيتون ويتابع الخلط ثم تزاد جبنة الباراميسان ويخلط الكل للحصول على صلصة البستو. واشارة الى ان صلصة البستو هي من أهم الصلصات الايطالية ويمكن استعمالها في اعداد مختلف انواع اطباق المعكرونة.

ضلوع السلق مع الطحينة

التحضير

تسلق ضلوع السلق في الماء حتى تتضج. تغسل تحت الماء البارد وتصفى. بعدها تخلط الطحينة مع الثوم والقليل من الماء ونصف ملعقة صغيرة من البهار الحلو للحصول على مزيج بكثافة اللبن. ثم تضاف ضلوع السلق لصدري الدجاج المفتت وتوضع في طبق لتقديمها كنوع من المقبلات.

كيلوغرام من ضلوع السلق
كوب من الطحينة
فصان من الثوم
ملح وكمية كافية من الماء لترقيق الطحينة
نصف ملعقة صغيرة من البهار الحلو
صدرا دجاج، مسلوقان ومفتتان.

فطيرة جالوزي الدجاج

التحضير

يفتح مستطيل كبير من العجينة ويطوى في الوسط وتقطع فيه شقوق طولية بواسطة المقص. تحفظ العجينة جانباً. يسخن الزيت في مقلاة ويقلى فيه الثوم لمدة خمس ثوان. يضاف بعدها البصل والفُطر. يتابع القلي. يضاف لحم الدجاج المفتت أخيراً مع صلصة الصويا والفلفل الأبيض. يتابع الطهو حتى يختلط المزيج جيداً ببعضه البعض. ترفع المقلاة عن النار ويفرغ المزيج في وعاء. يترك الوعاء جانباً حتى يبرد محتواه تماماً. يبسط المزيج في وسط العجينة حيث الشقوق مفتوحة. تنثر الجبنة المبشورة في الأعلى وتطوى حواف العجينة للحصول على شكل لفافة. يدهن سطح العجين بصفار البيض ويخبز في فرن محمى مسبقاً لغاية ٣٥٠ درجة فهرنهايت (١٨٠ درجة مئوية) حتى يصبح سطح العجينة وردي اللون.

ملاحظة: جالوزي هو الاسم الفرنسي المطلق على الشقوق المفتوحة في وسط العجينة مثل النافذة.

علبة من العجينة الجاهزة
PUFF PASTRY
دجاجة واحدة مسلوقة ومنظفة من العظام والجلد
٤ إلى ٥ فصوص ثوم مهروسة
بصلة متوسطة مفرومة
كوب (علبة واحدة) من الفطر المقطع والمصفى
من الماء
٤ ملاعق طعام من صلصة الصويا + ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض
٣ ملاعق طعام من الزبدة
ملعقة طعام من زيت الذرة
صفار بيضة واحدة لدهن سطح الفطيرة
٢٠٠غ من جبنة الغرويار المبشورة.

سلطة التفاح والخس الافرنجي

التحضير

يملأ وعاء كبير بالماء ويضاف إليه عصير الليمون.
تنزع البذور من التفاحات، ولكن من دون تقشيرها، وتقطع إلى مكعبات حجمها ٢.٥ سم. توضع قطع التفاح في وعاء من الماء بعد تقطيعها. تصفى بعدها جيداً وتضاف إلى وعاء السلطة مع الكرفس والخس الافرنجي.
في وعاء صغير، تمزج القشدة الرائبة مع اللبن والملح والفلفل حسب الذوق حتى يمتزج الخليط جيداً. تصب الصلصة فوق السلطة ويضاف الجوز ويقدم الطبق.

ملاحظة: يمكن إغناء هذه السلطة بجبنة الغرويار المقطعة إلى مكعبات وقطع اللحم البقري المعلب.

ملعقة طعام من عصير الليمون
٣ تفاحات حمراء
٣ أعناق من الكرفس مقطعة بالعرض إلى شرائح رقيقة
خسة افرنجية واحدة صغيرة مفتتة
٢/٣ الكوب من القشدة الرائبة
ملعقتا طعام من اللبن العادي
ملح
فلفل مطحون
٦ قطع جوز مفرومة خشنا.

سلطة البطاطا الألمانية الساخنة

التحضير
تسلق البطاطا حتى تنضج تماما.
يطهى لحم الحبش أو العجل المدخن في مقلاة حتى يصبح هشا. يصفى اللحم ويتم الاحتفاظ بالدهن جانباً. يطهى البصل في هذا الدهن حتى ينضج. يضاف إليه الدقيق والسكر والملح والفلفل. يطهى الكل فوق نار خفيفة، شرط التحريك باستمرار، إلى أن تظهر الفقاقيع في المزيج. ترفع المقلاة عن النار. ويضاف الماء والخل إلى محتواها. يسخن الكل حتى الغليان، شرط التحريك باستمرار. يرفع المزيج بعد الغليان عن النار.
تقطع البطاطا الساخنة إلى شرائح سماكتها نصف سنتيمتر. ترش الصلصة فوق البطاطا ويرصف لحم الحبش أو العجل المدخن على جانبي البطاطا. يقدم الطبق ساخنا.

٤ رؤوس بطاطا متوسطة
٨ شرائح من لحم الحبش أو العجل المدخن المقطع إلى قطع حجمها ٢ سم
بصلة متوسطة مفرومة
ملعقة طعام من الدقيق
ملعقة صغيرة من السكر
نصف ملعقة صغيرة من الملح
رشة فلفل
نصف كوب من الماء
ربع كوب من الخل
ملعقة صغيرة من الخردل.

تورتة التفاح بالكريما (حلوى ايطالية)

التحضير
تخلط المكونات الجافة مع بعضها، ويضاف إليها برش الليمون.
تستعمل خلاطة العجين أو خلاطة الطعام لخفق صفار البيض والحليب قبل إضافتهما إلى مزيج الدقيق. يخلط الكل جيداً للحصول على كرة ناعمة.
ترق العجينة للحصول على مستطيل حجمه ٢٨×١٨ سم. توضع العجينة في قالب التورتة أو في طبق زجاجي مقاوم لحرارة الفرن.

العجينة
كوب وربع الكوب من الدقيق
نصف ملعقة صغيرة من الملح
نصف ملعقة صغيرة من القرفة
ربع كوب من السكر
ملعقة صغيرة من الباكينغ باودر
ملعقة صغيرة من برش الليمون
١٢٥غ من الزبدة
صفار بيضة واحدة
ملعقتا طعام من الحليب.

الحشوة
٢الى٣ تفاحات صفراء
بيضتان
نصف كوب من السكر
ملعقتا طعام من الدقيق
ملعقة صغيرة من برش الليمون
قشر الليمون
نصف كوب من القشدة
٢٥٠غ من الجبنة القشدية
ربع كوب من الزبيب
رشة صغيرة من الملح.

تحضير الحشوة
تقشر التفاحات وتنزع بذورها وتقطع إلى شرائح رقيقة. ترصف شرائح التفاح في طبقات متشابكة في قالب الحلوى. يخفق البيض مع السكر حتى الحصول على مزيج كثيف، ثم يضاف الدقيق المنخول تدريجياً. يضاف برش الليمون والقشدة والجبنة القشدية الطرية، والزبيب والملح. يخلط الكل جيداً ويصب المزيج فوق التفاح. يدخل القالب إلى فرن معتدل الحرارة لمدة ساعة إلى ساعة وربع الساعة. تقدم ساخنة مع القشدة المخفوقة.

سلطة الكوسا

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ١٥ دقيقة
مدة الطهو ٢٠ دقيقة

يسخن ٦٠ مل (٤ ملاعق طعام) من زيت الزيتون في قدر. تقلى فيه بصلة مقطعة إلى شرائح ورأسان من الفلفل الأحمر، بعد نزع بذورهما وتقطيعهما إلى شرائح، لمدة ٥ دقائق. تضاف ٥ رؤوس من الكوسا المقطعة إلى شرائح، ونصف ملعقة طعام من الصعتر الطازج وفص ثوم مهروس. يقلى الكل لمدة ٥دقائق. تضاف إلى القدر ٥ حبات من البندورة (الطماطم) المنزوعة البذور والمفرومة، وملعقتا طعام من هريسة البندورة (الطماطم) و١/٢ ملعقة طعام من الصعتر الطازج. يترك المزيج يغلي برفق على النار لمدة ١٠ دقائق حتى تبقى كمية ضئيلة من السائل. تضاف إليه التوابل ويقدّم.

في الحصة الواحدة، ١٩٠ وحدة حرارية، ١٤غ من الدهن.

بلح البحر المخلل

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ٢٠الى٣٠ دقيقة، مدة الطهو ٦ الى ٨ دقائق

كلغ من بلح البحر، المنظف
٣٠٠ مل (كوب وربع الكوب) من الخل الأبيض
٤ حبات (كوب وربع الكوب) من الكراث الأندلسي، مفرومة ناعماً
فصان من الثوم، مفرومان
جزرة مقطعة إلى عيدان رفيعة وقصيرة
١٠٠غ (نصف كوب تقريباً) من الزبدة، المقطعة إلى مكعبات
٤ ملاعق طعام من البقدونس الطازج المفروم.

التحضير

يوضع بلح البحر والخل والكراث الأندلسي والثوم والجزرة ونصف كمية الزبدة والبقدونس في قدر. تغطى القدر، وتوضع فوق النار لمدة ٤الى٥ دقائق، شرط تقليب محتواها مرات عدة، إلى أن يفتح بلح البحر. يجب التخلص من كل بلح البحر الذي بقي مغلقاً، وتنقل البقية إلى طبق نظيف. توضع العصارات في القدر مجدداً فوق النار حتى الغليان، وتضاف إليها بقية الزبدة تدريجياً، ثم تتبّل. تصفى العصارات وتسكب فوق بلح البحر. يزيّن الطبق بما تبقى من البقدونس. يقدّم مع البطاطا المقلية على الطريقة الفرنسية أو الخبز المحمّص الساخن.

في الحصة الواحدة، ٣٢٠ وحدة حرارية، ٢٢غ من الدهن

تنظيف بلح البحر

ينظف بلح البحر في حوض مليء بالمياه الباردة. يجب التخلص من كل ما هو طاف أو مكسور أو ما بقي مفتوحاً عند جريان الماء فوقه. تستخدم سكين صغيرة لكشط كل الأوساخ العالقة، ثم تنزع "اللحى" الملتوية. يوضع بلح البحر النظيف في وعاء نظيف. تسكب فوقه المياه الباردة، ويحرّك بلح البحر جيداً في الوعاء للتخلص من كل الرمل أو الفتات. عند الطهو تستخدم ملعقة مثقوبة للتخلص من كل بلح البحر الذي لا يفتح.

الكرّاث مع البندورة (الطماطم)

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ١٠ دقائق
مدة الطهو ٢٠ دقيقة

يقطّع ٨٠٠ غ (ما يعادل ٤ اكواب ونصف الكوب) من الكرّاث إلى أقسام طولها ٥ سم. توضع في مقلاة مع برش ليمونة حامضة، و٦٠ مل (٤ ملاعق طعام) من عصير الحامض و٤٥ مل (٣ ملاعق طعام) من الماء. تغطى القدر بورق مقاوم للزيت. يطهى محتواها لمدة ١٠ دقائق. ثم يضاف إلى القدر ٤٥٠ غ (كوبان ونصف الكوب) من البندورة (الطماطم) الطازجة المنزوعة البذور والمفرومة مع ملعقة صغيرة من السكر. يطهى محتوى القدر لمدة ٥ دقائق إضافية. يرش فوقه زيت الزيتون، ثم يتبّل بالفلفل الأسود المطحون، ويقدّم.

في الحصة الواحدة، ١٠٠ وحدة حرارية، ٥ غ من الدهن.

اللوبياء مع اللوز

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ٥ دقائق
مدة الطهو ٧ الى ٩ دقائق

التحضير

ينظف ٣٠٠ غ (كوب ونصف الكوب) من اللوبياء. تغلى لمدة ٤الى٥ دقائق في المياه المملحة حتى تصبح طرية، ثم تصفى. يسخن ١٥ مل من زيت الزيتون وملعقة طعام من الزبدة في قدر. يضاف إليها فص ثوم مهروس و٣ ملاعق طعام من فتات اللوز. يقليان برفق لمدة دقيقة أو دقيقتين. تعاد اللوبياء إلى القدر، ويطهى المزيج برفق لمدة دقيقتين. تضاف التوابل حسب الذوق، ويقدّم الطبق.

في الحصة الواحدة، ١٤٠
وحدة حرارية، ١٣ غ من الدهن.

صلصة الجبن السريعة

يذوّب ٢٥ غ (ملعقتا طعام) من الزبدة في قدر. يضاف إليها ٢٥ غ (٣ ملاعق) من الدقيق (الطحين) و٤/١ ملعقة صغيرة من مسحوق الخردل. يقلى المزيج لمدة دقيقة. ترفع القدر عن النار، ويضاف إليها ٣٠٠ مل (كوب و٣ ملاعق) من الحليب. يسخن محتوى القدر برفق، مع التحريك المستمر، إلى أن تغلي الصلصة.

ترفع القدر عن النار ويضاف إليها ٥٠ غ (١/٣ الكوب) من جبن الشيدار القاسي المبشور و٢٥غ (٣ ملاعق) من جبن بارما المبشور. ثم يضاف إليها القليل من الفلفل الأحمر الحرّيف، وتحرك كل المكونات حتى يذوب الجبن.

قنّبيط بالجبن

- إن أردت استعمال هذه الصلصة لوجبة القنبيط بالجبن، إحرصي على تصفية القنبيط جيداً وإلا تصبح الوجبة سائلة جداً.
- إن أردت الحصول على طبقة علوية هشة، يمكنك رش المزيد من الجبن المبشور فوق الصلصة وطهوها.
- لا تضيفي الملح إلى صلصات الجبن لأن الجبن مالح كفاية.

فستق ونوغة شبه مثلّجة

بعد الانتهاء من تقشير حبوب الفستق، يمكنك إعداد هذه الحلوى خلال دقائق.

الكمية تكفي ٨ أشخاص
مدة التحضير ٢٥ دقيقة + التجميد

٨٠غ (٣/٤ الكوب) من حبوب الفستق المقشرة وغير المملحة
١٥٠غ (كوب) من نوغة الفاكهة والبندق
٢٨٤مل من القشدة المزدوجة (كوبان تقريباً)
١٠٠مل (١/٣ الكوب) من العسل الصافي
٣٠(ملعقتا طعام) مل من ماء الورد
٢٥٠غ (كوب وربع الكوب) من الجبن الطري
للزينة
ملعقة طعام من حبوب الفستق، المفرومة
علبة صغيرة من التوت الطازج
ملعقة طعام من السكر.

طريقة التحضير

توضع حبوب الفستق في وعاء وتغطى بالماء المغلي. تترك لمدة ٣ دقائق، ثم تصفى وتفرك جيداً في قطعة قماش نظيفة أو أوراق محارم سميكة لإزالة القشور.
تفرم حبوب الفستق إلى قطع صغيرة بواسطة خلاطة الطعام. تقطع النوغة إلى مكعبات صغيرة.
تخفق القشدة حتى تصبح خفيفة كالرغوة. يخفق العسل الصافي مع ماء الورد، ثم يضاف إليه الجبن الطري. يخفق المزيج قليلاً أكثر إذا أصبح رخواً. تضاف إليه حبوب الفستق والنوغة، ثم يسكب المزيج في أطباق أو أكواب مقاومة للثلج (أو يمكنك سكبها في وعاء كبير ومن ثم غرفها بالملعقة). يوضع المزيج في البراد لمدة ٣ ساعات في حال كانت الحصص موزعة، أو لمدة ٤ إلى ٥ ساعات في حال اعتماد الطبق الكبير. ترش حبوب الفستق المفرومة فوق الأطباق، ثم تقدّم مع الفريز (الفراولة) المخلوطة بالسكر.
في الحصة الواحدة: ٣٧٠ وحدة حرارية و٢٦ غ من الدهن.

بوظة العنبية وجبن ماسكاربون

إن نقع الحليب مع إكليل الجبل يضفي نكهة عطرية رقيقة على هذه البوظة.

الكمية تكفي ٨ أشخاص
مدة التحضير ٢٠ دقيقة + التجميد
مدة الطهو ١٠ دقائق

٢٥٠غ (كوب) من السكر
ليمونة حامضة، برشها وعصيرها
٤٠٠غ (كوبان) من العنبية
أنبوبان من جبن الماسكاريون، وزن كل منهما ٢٥٠ غ (أي علبتان).

طريقة التحضير

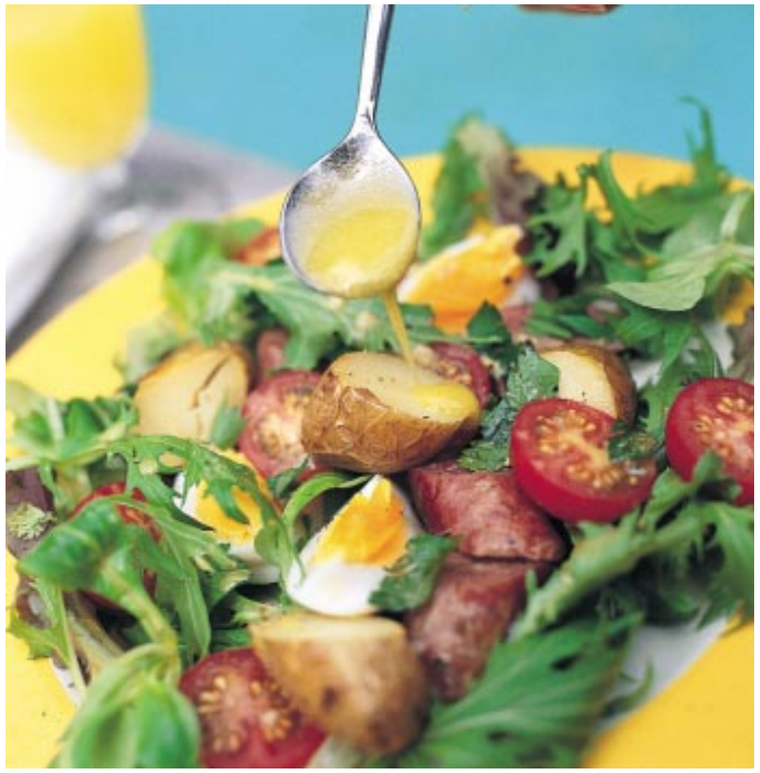
يسخن ٢٢٥ غ (أقل بقليل من كوب) من السكر مع ٤٥٠ مل (كوب و٣/٤ الكوب) من الماء في مقلاة متينة القاعدة حتى يذوب السكر. يضاف إليه برش الليمون وعصيره. يغلى المزيج لمدة ٣ دقائق، ثم يترك حتى يبرد.
تسخن ثمار العنبية مع بقية السكر حتى يذوب السكر بالكامل وتصبح ثمار العنبية ليّنة. توضع جانباً حتى تبرد.
يخفق جبن الماسكاربون في وعاء حتى يصبح طرياً، ويضاف إليه العصير المركّز تدريجياً. يحفظ الخليط في ماكينة إعداد البوظة أو في وعاء مقاوم للثلاجة. وحين يصبح خليط العنبية مزيداً، يقلب بواسطة ملعقة معدنية حتى يصبح متموجاً. يعاد إلى الثلاجة حتى يصبح قاسياً.
تنقل البوظة إلى البراد لمدة ٣٠ دقيقة قبل تقديمها.

لمسة رقيقة

إحرصي على عدم الإفراط في خلط الهريسة في البوظة. يفترض أن يكون قلب المزيج أربع أو خمس مرات كافياً لخلط المزيج مع الهريسة.

سلطة ليون

يفضّل إعداد هذه السلطة اللذيذة مع أحد أنواع النقانق المتوافرة في المخازن الكبرى.



الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ١٥ دقيقة
مدة الطهو ٣٥ دقيقة

طريقة التحضير

يحمى الفرن مسبقاً إلى حرارة ٢٠٠ درجة مئوية، ٤٠٠ درجة ف، أو غاز ٦. يوضع ٤٠٠ غ (ما يعادل ٢٠ قطعة نقانق صغيرة الحجم أو ٣ قطع كبيرة) من النقانق في صينية للشواء مع ٤٠٠ غ (٣ حبات وسط) من البطاطا الجديدة الصغيرة. يسكب فوقها ١٥ مل (ملعقة طعام) من الزيت، وتتبّل جيداً، ثم تخبز لمدة ٣٥ دقيقة حتى تنضج بالكامل.
تقطع النقانق إلى قطع صغيرة بحجم القضمة. تقسم ٤ بيضات مسلوقة جيداً إلى أربعة أقسام. يوضع ١٢٥ غ (٣ أكواب أو خسة صغيرة مقطعة) من أوراق السلطة في وعاء مع البطاطا والنقانق والبيض و١٥٠ غ (٦ أو ٧ حبات) من البندورة (الطماطم) الكرزية المشطورة نصفين وملعقة طعام من البقدونس العريض الورقة المفروم. لإعداد الصلصة: يخفق ٧٥ مل (٥ ملاعق طعام) من زيت الزيتون الفاخر و٣٠ مل (ملعقتا طعام) من الخل الأبيض و٣٠ مل (ملعقتا طعام) من خردل ديجون وفص ثوم مهروس. يتبّل الخليط جيداً. ثم تسكب هذه الصلصة فوق السلطة وتقدّم. في الحصة الواحدة: ٦١٠ وحدة حرارية و٤٧ غ من الدهن.

جبن الفيتا والشمام

إنه خليط خفيف ومنعش بين المكوّنات الحلوة واللذيذة المذاق.

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ١٠ دقائق

طريقة التحضير

يوضع ١٧٥ غ (ما يعادل ٤ أكواب من ورق الخس المفروم) من أوراق السلطة الخضراء المتنوعة في طبق تقديم كبير مع ٢٠٠ غ (كوب وربع الكوب) من مكعبات جبن الفيتا، و٧٥ غ (٣/٤ الكوب) من الزيتون الأسود المنزوع النوى والمفروم خشناً، ورأس شمام منزوع البذور ومقطع إلى مكعبات و٧٥ غ (٣/٤ الكوب) من الجوز. تخلط كل المكوّنات مع بعضها. لإعداد صلصة العسل: يوضع ٤٥ مل (٣ ملاعق طعام) من زيت الزيتون الفاخر وعصير ليمونة حامضة و٥ مل (ملعقة طعام) من العسل الصافي وفص ثوم مهروس في وعاء صغير، وتخفق المكوّنات جيداً حتى تمتزج. يضاف الفلفل الأسود المطحون حديثاً إلى السلطة (لن تحتاجي ربما إلى إضافة المزيد من الملح لأن جبن الفيتا مالح). يسكب العسل فوق الصلصة، ثم تخلط هذه الأخيرة جيداً مع السلطة وتقدّم على الفور.
في الصحة الواحدة: ٤٠٠ وحدة حرارية و٣٢ غ من الدهن.

سلمون مشوي مع سلطة البقدونس

هل تبحثين عن طريق جديدة لإعداد السلمون؟ هذا أمر في غاية البساطة.

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ٣٠ دقيقة + التبريد

ملعقتا طعام من ملح البحر
٣٥٠غ من شرائح السلمون الخالية من العظام والمقشورة الجلد عدد ٤

لسلطة البقدونس
١٥مل (ملعقة طعام) من الخل الأحمر
٥مل (ملعقة صغيرة) من خردل ديجون
٣٠مل (ملعقتا طعام) من زيت الزيتون
باقة صغيرة من البقدونس المسطّح الأوراق
١٧٥غ (كوب وربع الكوب) من الزيتون الأسود
ملعقتا طعام من براعم الكبار الخضراء المخللة
بضع حبات من البندورة (الطماطم) مجففة بالشمس.

التحضير

تفرك شرائح السلمون بالملح من الجهتين، ثم توضع في وعاء غير معدني، وتغطى وتحفظ في البراد لمدة ٤ ساعات أو طوال الليل. ثم تقطع شرائح السلمون أفقياً وفق اتجاه اللحم. تشوى بسرعة فوق مصبّ ساخن.

لإعداد السلطة، يخلط الخل والخردل، ثم يضاف زيت الزيتون تدريجياً. تخلط بقية المكونات مع هذه الصلصة. تقدم السلطة مع السلمون، بعد تزيينه بشرائح من الليم. في الحصة الواحدة: ٢٥٠ وحدة حرارية، ٢١ غ من الدهن.

المزيد من الأفكار للسلطة.

تشتمل سلطة السلمون اللذيذة على البقدونس، غير المستعمل عادة في السلطة، والمقتصر عادة على التزيين. يمكنك أيضاً تجربة أنواع أخرى من أوراق السلطات، مثل. الجرجير: الأنيق جداً والمميز بنكهة الفلفل المعتدلة

الحُرف: صحيح أنه بقلة قديمة الطراز قليلاً، لكنه يمتاز بنكهة قوية ومنعشة.

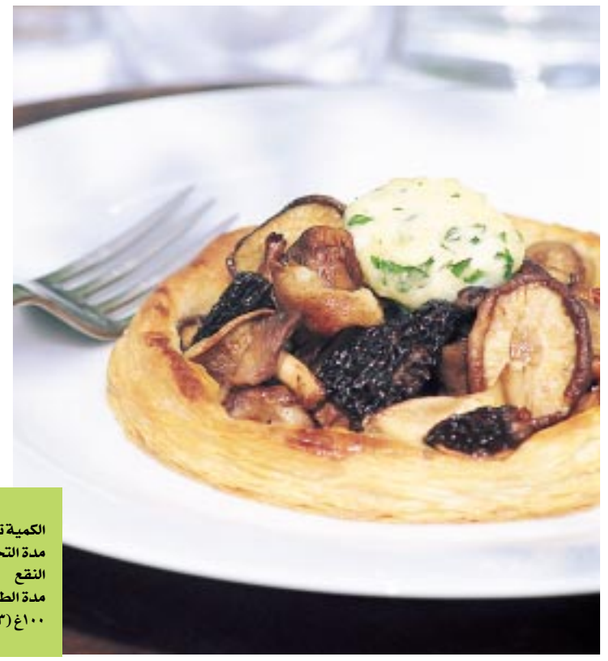
السبانخ الصغير: المميز بأوراقه اليانعة والطرية واللذيذة جداً.

الهندباء البرية: لا يحب الجميع طعمها. فطعمها المرّ قليلاً يلقى رواجاً عند البعض ورفضاً عند البعض الآخر. أما نحن فنحبّها.

الخس الهش والملائم جداً للمقبّلات الصيفية.

كعكة الفطر البرّي

يستطيع النباتيون أيضاً اعتماد هذه الوجبة بمثابة طبق رئيسي.



الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ٢٠ دقيقة + النقع
مدة الطهو ١٥ دقيقة
١٠٠غ (١/٣ الكوب) من الزبدة
فصان من الثوم، مهروسان
ملعقتا طعام من البقدونس الطازج المفروم
١٥غ (ملعقتان) من فطر الغوشنة المجفف
٤٢٥غ (ما يعادل رغيفي عجين) من العجينة الجاهزة
٣٥٠غ من الفطر المتنوع صفار بيضة.

التحضير

تخلط الزبدة والثوم والبقدونس، ثم تتبّل. يلف مزيج الزبدة في شكل قطعة نقانق، ثم يغلف بورق مقاوم للزيت، ويحفظ في البراد. ينقع الفطر المجفف في مياه ساخنة لمدة ٢٠ دقيقة، ثم يصفى.

تقطع ٤ دوائر، قطر كل منها ١٥ سم، من العجينة الجاهزة، وترصف على صينية خبز، ثم توضع في البراد. تصفى حبات الفطر المنقوعة. يحمى الفرن مسبقاً إلى حرارة ٢٠٠ درجة مئوية، أو ٤٠٠ درجة ف، أو غاز ٦.

تذوّب ٣/١ الكمية مزيج الزبدة بالثوم في مقلاة كبيرة. وتقلى فيه حبّات الفطر حتى تنضج جيداً. توزع حبات الفطر المقلية على قطع العجين الأربع، شرط الابتعاد ٢.٥ سم عن الحواف. يستخدم صفار البيضة لدهن حواف العجينة به. تخبز قطع العجين في الفرن لمدة ١٥ دقيقة حتى تنتفخ ويصبح لونها ذهبياً.

تقطع بقية الزبدة إلى ٤ أقراص، ويوضع كل منها فوق قطعة عجين. في الحصة الواحدة: ٦٢٠ وحدة حرارية، ٤٧ غ من الدهن.

شراب الليمون القشدي

إنه شراب منعش ذو نكهة مميزة، وهو من ابتكار الطاهية لوسي كراب. إنه أحد أفضل أنواع المشروبات، وهو بسيط جداً.

الكمية تكفي ٨ أشخاص
مدة التحضير ٢٠ دقيقة + التبريد
مدة الطهو ٥ دقائق

٩٠٠مل (٤ اكواب) من القشدة المزدوجة
٢٥٠غ من السكر
عصير ٤ ليمونات وبرشها.

التحضير

توضع كل المكوّنات في قدر (سوف تتحول إلى كتل، لكن لا تخافي) فوق نار خفيفة حتى الغليان، مع التحريك من حين إلى آخر. يترك المزيج يغلي برفق لمدة ٥ دقائق، لكن إحرصي على عدم غليه بإفراط. ترفع القدر عن النار، ويترك محتواها منقوعاً لمدة ١٥ دقيقة. يصفى الشراب في إبريق، ثم يسكب في فناجين قهوة صغيرة. توضع هذه الفناجين في البراد لمدة ٨ ساعات على الأقل قبل تقديمها. في الحصة الواحدة: ٦٣٠ وحدة حرارية، ٥٤ غ من الدهن.

جاتوه البرتقال

هذه الحلوى اللذيذة من إعداد الطاهية جاين كاران، المسؤولة عن تحرير قسم الأطعمة والمشروبات في مجلة Family Circle. وقد استوحت هذه الوصفة من جاتوه اللوز والبرتقال التقليدي. غير أن جاين أضافت إليه الزبدة للمزيد من الغنى.

الكمية تكفي ١٢ شخصاً
مدة التحضير ١٠ دقائق + ساعتان للبرتقال
مدة الطهو ٥٠ دقيقة
إنها حلوى أنيقة جداً. ولا تتعجبي لأن هذه الوصفة خالية فعلاً من الدقيق.

برتقالتان كبيرتان، مغسولتان
٦ بيضات، مخفوقة
٢٥٠غ (كوبان) من اللوز المطحون
٢٥٠غ (كوب) من السكر
ملعقة صغيرة من الباكينغ باودر.

التحضير

توضع البرتقالتان في قدر مع كمية كافية من الماء لغمرهما. تغطى القدر، وتترك تغلي لمدة ساعتين فوق النار. تترك البرتقالتان جانباً حتى تبردان، ثم تشطران إلى نصفين، وتنزع البذور منهما، وتفرمان خشناً.

يحمى الفرن مسبقاً إلى حرارة ١٩٠ درجة مئوية، أو ٣٧٥ درجة ف، أو غاز ٥. تدهن صينية قطرها ٢٠.٥سم (قطر صحن كبير) بالزبدة، ثم يرش الدقيق فوقها. توضع قطع البرتقال وبقية المكونات في خلاطة الطعام، ويخفق المزيج حتى يصبح ناعماً. يسكب المزيج في الصينية، ويخبز لمدة ٤٥ الى ٥٠ دقيقة. يترك الجاتوه في الصينية حتى يبرد قبل قلبه.

للتقديم: يقطع قالب الجاتوه إلى شرائح، ويقدّم مع صلصة السكر المحروق الجاهزة، والقليل من جبن الماسكاربون ويزيّن بشرائح البرتقال الذهبي.

في الحصة الواحدة: ٢٥٠ وحدة حرارية، ١٤ غ من الدهن.

إرشاد مفيد..
لإعداد أشكال بيضوية للتزيين، تغرف ملعقتان من الحلوى الرطبة وتوضعان حول قطعة جبن الماسكاربون في شكل بيضوي ثلاثي الجهات، شرط سحب الملعقة لناحيتك عند السكب.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

Photo: Issam Alanor

سلطة النودلز الشفافة

التحضير

تصفى النودلز وتوضع في وعاء السلطة البلاستيكي او الزجاجي. يضاف لحم الدجاج، ومكعبات اللحم البقري، والقريدس (الربيان)، ولحم السرطان المقطع إلى مكعبات والملح وعصير الليمون والثوم والزيت والكزبرة المفرومة والنعناع المفروم وصلصة الصويا والخل. يخلط الكل معاً ويترك منقوعاً لمدة ٤ إلى ٥ ساعات على الأقل في وعاء مغلق في الثلاجة. ينقل الخليط إلى وعاء أكثر تسطيحاً وتزين السلطة بأوراق الكزبرة والمزيد من حبات القريدس قبل التقديم.

٢٥٠غ من النودلز الشفافة المنقوعة في المياه الفاترة لمدة ساعة، ثم المصفاة والمقطعة بالمقص للحصول على خيوط أصغر
٢٠٠غ من لحم الدجاج المسلوق والمقطع إلى مكعبات
٢٠٠غ من اللحم البقري المعلب المقطع إلى مكعبات
٢٠٠غ من ثمار البحر المفرومة مثل القريدس (الربيان) والسرطان
نصف كوب من عصير الليمون
ربع كوب من الزيت النباتي
نصف كوب من الكزبرة الطازجة + نصف كوب من النعناع الطازج المفروم
نصف ملعقة طعام من الثوم المهروس
ملعقتا طعام من صلصة الصويا
ملعقة طعام من الخل الأبيض
أوراق كزبرة طازجة للزينة
ملعقة صغيرة من صلصة السمك (اختياري)
ملح.

سلطة لحم البقر والفطر

التحضير

يحمى الفرن حتى ٥٠٠ درجة فهرنهايت على عيار الشواء. يوضع لحم البقر على مصبّ مثبت في ركن الشواء في الفرن على أن يبعد سطح اللحم ٤ إلى ٥ سم عن الحرارة. يشوى اللحم لمدة ١٥ دقيقة تقريباً من كل جهة. يترك اللحم حتى يبرد ثم يقطع إلى شرائح طويلة ورفيعة سماكتها ١ سم. ترصف شرائح اللحم في صينية مستطيلة، ويوضع فوقها الفطر وشرائح الفلفل الرفيعة.

تخلط بقية المكونات مع بعضها، باستثناء الخس، وتسكب فوق اللحم والخضار. يغطى الكل ويحفظ في الثلاجة لمدة ٣ ساعات على الأقل. تسكب صلصة التخليل فوق الخضار بين الحين والآخر. يرصف بعدها لحم البقر والخضار فوق مهد من الخس بعد رفعها بواسطة ملعقة مثقوبة. يزين الطبق ويقدم.

٧٥٠غ من لحم فيليه البقر المقطع إلى شرائح سماكتها ٢ سم
علبة متوسطة من الفطر المقطع إلى شرائح والمصفى
رأس فلفل متوسط أحمر أو أخضر مقطع إلى شرائح طويلة ورفيعة
ثلث كوب من الخل الأحمر
ربع كوب من الزيت النباتي
ربع ملعقة صغيرة من الطرخون المجفف
نصف ملعقة صغيرة من الملح
نصف ملعقة صغيرة من صلصة وورشستر
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل
فصان مهروسان من الثوم
اصناف عدة من الخس.

شرائح لحم الغنم على الطريقة الريفية

كيلوغرام من شرائح لحم الغنم (الفتائل)
نصف كيلوغرام من الباذنجان الطويل والرفيع
نصف كيلوغرام من الكوسا
٣ الى ٤ بصلات صغيرة إلى متوسطة، مقطعة إلى شرائح
٣ الى ٤ رؤوس بندورة (طماطم) حمراء وقاسية، مقطعة إلى شرائح
ربع كوب من زيت الزيتون
أعشاب ريفية
ملح وفلفل أسود.

التحضير

تخلل شرائح اللحم في وعاء زجاجي قبل ٢٤ ساعة من موعد التحضير. تغرز الشرائح في أسياخ الشواء وتشوى حتى ينضج اللحم تقريباً. يفرك اللحم بالصلصة أثناء الشواء. تحضر الخضار وذلك برصفها فوق صينية مكسوة بالزبدة. توضع شريحة من الباذنجان، ثم البصل فالكوسا والبندورة. تتابع العملية على هذا النحو بحيث تؤلف الخضار سلسلة متتابعة. يرش المزيد من الزيت فوق الخضار مع القليل من الملح والأعشاب الريفية. تشوى الخضار في الفرن حتى تنضج وتصبح جاهزة. ترصف شرائح اللحم والخضار فوق مهد من الأرز وتقدم ساخنة.

كيفية تخليل شرائح اللحم

٥ فصوص من الثوم المهروسة مع الملح بصلة متوسطة مقطعة إلى شرائح رقيقة ربع كوب من الزيت النباتي ملعقة صغيرة من الملح نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود ملعقة طعام من معجون الفلفل ملعقة صغيرة من الأعشاب الريفية نصف ملعقة صغيرة من البهار الحلو

تخلط هذه المكونات مع بعضها وتنقع شرائح لحم الغنم فيها شرط تقليبها بين الحين والآخر للسماح بكل أجزاء اللحم بامتصاص الصلصة.

فطيرة بيتزا منزلية

إنها بيتزا، وإنما مختلفة ربما عن النوع الذي تعرفينه؛ فهذه الفطيرة مختلفة لأنها مطوية!

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ٣٠الى٤٠ دقيقة+ مدة تضاعف العجين
مدة الطهو ١٥الى ٢٠ دقيقة

إنسي عجين البيتزا الجاهز المغلف بالكرتون. إستمتعي في منزلك بالأسلوب الإيطالي الحقيقي بفضل هذه البيتزا المختلفة.

للعجين

٥ ملاعق صغيرة من حبيبات الخميرة الجافة
ملعقة طعام من الملح
ملعقة ونصف الملعقة طعام من السكر
٤٥مل (٣ ملاعق طعام) من زيت الزيتون
٥٢٥غ (كوبان ونصف الكوب) من الدقيق الأبيض القوي، مع كمية إضافية للرش.

للحشوة

٤٥مل (٣ ملاعق طعام) من زيت الزيتون
رأسان متوسطان من البصل الأحمر، مقطعان إلى شرائح رفيعة
فصان مهروسان من الثوم
٣٥٠غ (كوبان) من أوراق السبانخ الصغيرة
١٠٠مل (٧ ملاعق طعام) من صلصة البندورة (الطماطم) المنخولة
٣٠٠غ (كوبان وربع الكوب) من جبن الموزاريلا، المقطع إلى شرائح رقيقة.
علبة وزنها ١٨٥ غ (كوب واحد) من الزيتون الأسود، المصفى والمفروم خشناً
حفنة من أوراق الحبق الطازج
٤شرائح من لحم البارما، مفرومة.

التحضير

تخلط حبيبات الخميرة والسكر والملح والزيت في وعاء مع ٢٠٠ مل (كوب وربع الكوب) من المياه الدافئة. يوضع الوعاء جانباً في مكان دافئ لمدة ١٠الى١٥ دقيقة حتى ينتفخ المزيج ويصبح كالرغوة. يوضع الدقيق في وعاء كبير، وتفتح حفرة في الوسط ليضاف إليها مزيج الخميرة. يخلط الدقيق تدريجياً مع الخميرة، ويضاف الماء عند الحاجة.

يقلب العجين على سطح مكسو بالدقيق. يدعك العجين جيداً لمدة ٥ دقائق، من خلال بسطه بعقب اليد ومن ثم طيّه مجدداً فوق نفسه. يقلب العجين في زاوية ٩٠ درجة، ثم يكرر البسط. يوضع العجين في وعاء مدهون بالزيت ويغطى بورقة نايلون لاصق مكسو بالزيت في مكان دافئ لمدة ٣٠ دقيقة. يقسم هذا العجين إلى ٤ أقسام. يسطّح كل قسم ويقطع في شكل دائري حول طبق قطره ٢٣سم.

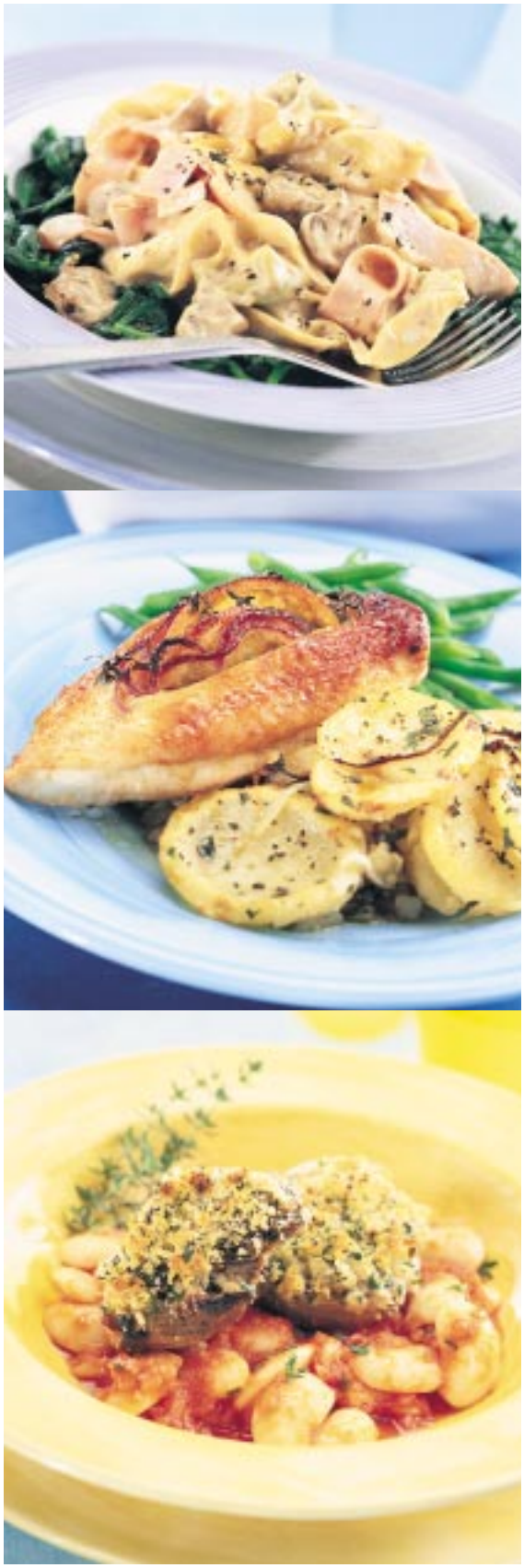
يحمى الفرن مسبقاً إلى حرارة ٢٢٠ درجة مئوية، أو ٤٢٥ درجة ف ، أو غاز ٧. يقلى البصل والثوم في ٣٠ مل (ملعقتيّ طعام) من الزيت لمدة ٥ دقائق. تقلى أوراق السبانخ حتى تذبل. تغطى قاعدة كل عجينة دائرية بصلصة البندورة (الطماطم) المنخولة، شرط الابتعاد ٢.٥ سم عن الحواف. تنقل قطع العجين الأربع إلى صينيتين شرط إبقاء نصف كل عجينة بيتزا خارج حافة الصينية. توضع بقية المكونات فوق نصف مساحة كل عجينة، وتضاف التوابل حسب الذوق.

تبلل حواف كل عجينة بالماء، وتطوى على نفسها فوق الحشوة. ثم تطوى حواف العجينة فوق بعضها إلى الخارج للحصول على حافة سميكة ناتئة تضمن عدم خروج أي شي من الحشوة. تطهى الفطائر مدة ١٠الى١٥ دقيقة حتى تصبح ذهبية، شرط نقلها إلى رف الفرن بعد ٨ دقائق لجعل القواعد محمّصة. وعند التقديم، يفرك سطح كل فطيرة مطوية بزيت الزيتون حسب الرغبة.

في الحصة الواحدة: ٩٤٠ وحدة حرارية، ٤٢ غ من الدهن

مجرّد فكرة

أين يمكن وضع الخميرة حتى تنتفخ ويتضاعف حجمها؟ إن خزانة الأطباق الجيدة التهوئة أو الرف الموجود فوق مشعاع دافئ هما من الأمكنة المثالية لذلك. وإن كان لديك فرناً مزدوجاً، أشعلي الفرن السفلي وضعي الخميرة في الفرن العلوي. أو أشعلي فرناً واحداً على أدنى درجة حرارة ممكنة واستخدمي الجزء الأكثر برودة منه لوضع الخميرة فيه.



معكرونة بالفطر والبستو

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ١٠ دقائق
مدة الطهو ١٠ دقائق

٥ مل (ملعقة صغيرة) من زيت الزيتون
٤٠٠غ (كوبان) من الفطر الصغير والكبير، المنظف والمقطع إلى شرائح سميكة
فصان مهروسان من الثوم
٥٠غ (١/٢ كوب) من اللحم الهبر المدخّن، المقطع إلى شرائح صغيرة أو مفرومة
٢٠٠غ (كوب) من القشدة الطازجة القليلة الدسم
١٥مل (ملعقة طعام) من صلصة البستو الحمراء
٢٥٠غ (نصف رزمة أو علبة) من المعكرونة الحلقية القليلة الدسم
٣٥٠غ (كوبان ونصف الكوب) من أوراق السبانخ الصغيرة المغسولة.

التحضير

توضع قدر كبيرة مليئة بالمياه المملّحة فوق النار حتى درجة الغليان. في غضون ذلك، يحمى الزيت في قدر كبيرة، وتضاف إليه حبات الفطر وتطهى فوق نار متوسطة لمدة ٤ دقائق. ثم ترفع النار قليلاً مع إبقاء القدر فوق النار لمدة ٢الى٤ دقائق إضافية أو حتى يتبخّر السائل وتصبح حبات الفطر ذهبية قليلاً. يضاف الثوم واللحم المدخّن إلى القدر، ويطهى لمدة دقيقة.
تسكب القشدة الطازجة وصلصة البستو في القدر، وتترك فوق النار حتى الغليان، ثم تطهى لمدة دقيقة أو حتى يصبح المزيج كثيفاً قليلاً. تضاف التوابل حسب الذوق.
تطهى المعكرونة في المياه المغلية المملّحة، حسب التعليمات المذكورة على العلبة. في غضون ذلك، تطهى أوراق السبانخ في قدر كبيرة مع القليل من التوابل، ولكن من دون إضافة أي دهون أو سوائل، لمدة دقيقتين أو حتى تذوي. تصفى الأوراق جيداً وتوزع على ٤ أطباق أو أوعية.
تصفى المعكرونة وتسكب فوقها الصلصة. ثم تصب الصلصة والمعكرونة فوق أوراق السبانخ في الأطباق الأربعة. يضاف إلى كل طبق القليل من الفلفل الأسود المطحون حديثاً، ويقدّم.
في الحصة الواحدة: ٤٩٠ وحدة حرارية، ٢١ غ من الدهن.

دجاج مشوي مع الصعتر والبرتقال

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ١٥ دقيقة
مدة الطهو ساعة و٢٠ دقيقة

للبطاطا

٧٠٠غ (٦ حبات وسط) من البطاطا، المقشرة والمقطعة إلى شرائح بصلة كبيرة، مقطعة إلى شرائح فص مهروس من الثوم
ملعقة طعام من البقدونس الطازج، المفروم، ملعقة طعام من أوراق القصعين الطازجة، الممزقة
٦٠٠مل (كوبان ونصف الكوب) من مرق الدجاج.

للدجاج المشوي

برتقالة صغيرة، ٤صدور دجاج خالية من العظام، وزن كل منها ١٧٥ غ
١/٢ بصلة حمراء صغيرة، مقطعة إلى شرائح، ٤أغصان صغيرة من الصعتر الطازج، ملعقة طعام من هلام الكشمش الأحمر، ملعقة صغيرة من الفلفل الحلو، ٢٠٠غ (كوب) من الفول الأخضر الطازج، للتقديم.

التحضير

يحمى الفرن مسبقاً إلى حرارة ٢٠٠ درجة مئوية، أو ٤٠٠ درجة ف، أو غاز ٦. توضع البطاطا في قدر من المياه المملّحة فوق النار حتى الغليان. تطهى البطاطا لمدة دقيقتين، ثم تصفى جيداً وترصف في صينية مع البصل والثوم والأعشاب. يسكب فوقها مرق الدجاج والتوابل. تغطى الصينية بورق الألمنيوم وتخبز في الفرن لمدة ٢٥ دقيقة. في غضون ذلك، تقطع البرتقالة الى نصفين. يقطع أحد النصفين إلى شرائح ويستخرج العصير من النصف الثاني. تستخدم سكين حادة لفتح جيب تحت جلد الدجاج. تقحم شرائح البرتقال والبصل الأحمر وأغصان الصعتر في هذا التجويف. يسخن هلام الكشمش الأحمر والفلفل الحلو و١٥ مل (ملعقة طعام) من عصير البرتقال في قدر صغيرة. تترك القدر فوق النار حتى الغليان، ثم يطهى محتواها حتى يصبح كثيفاً قليلاً.
تفرك صدور الدجاج بهذا المزيج، ثم تتبل. تنزع ورقة الألمنيوم عن صينية البطاطا وتوضع فوقها صدور الدجاج. تعاد الصينية إلى الفرن وتخبز لمدة ٤٠ دقيقة إضافية أو حتى يصبح الدجاج ذهبياً وتنضج البطاطا والبصل. يقدّم الدجاج مع بعض الفول الأخضر المطهو حديثاً. في الحصة الواحدة: ٤٦٠ وحدة حرارية، ٢٠ غ من الدهن.

لحم الغنم المحمص بالثوم وإكليل الجبل مع الفاصوليا المدمّسة بالزبدة

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ١٠ دقائق
مدة الطهو ٢٥ دقيقة

للحم الغنم

٤شرائح من لحم الغنم وزن كل منها ١٧٥ غ، بعد التخلص من كل الدهن
ملح وفلفل أسود مطحون حديثاً
شريحتان من الخبز الأبيض، بعد نزع القشرة، فص ثوم
ملعقة صغيرة من إكليل الجبل الطازج المفروم، ملعقة طعام من البقدونس الطازج المفروم، ٥مل (ملعقة صغيرة) من زيت الزيتون.

للفاصوليا

١٥مل (ملعقة طعام) من زيت الزيتون بصلة، مفرومة ناعماً
فص مهروس من الثوم
علبتان من الفاصوليا الليمية، وزن كل منهما ٤٠٠ غ (أي ما يعادل ٤ أكواب تقريباً)، ١٥٠مل (٢/٣ الكوب) من مرق الخضار، ٢٠٠غ من البندورة (الطماطم) المفرومة، ١٠مل (ملعقتان صغيرتان) من هريسة البندورة (الطماطم)
ملعقة صغيرة من أوراق الصعتر الطازجة
اكليل الجبل الطازج، المفروم
٢.٥مل (١/٢ ملعقة صغيرة) من الصلصة الحرّيفة.

التحضير

يحمى الفرن مسبقاً إلى حرارة ٢٠٠ درجة مئوية. تسخن مقلاة، وتوضع فيها شرائح لحم الغنم وتطهى لمدة دقيقتين من كل جهة. في غضون ذلك، توضع بقية مكوّنات اللحم في خلاطة الطعام، وتخلط سوية للحصول على فتات. توضع شرائح لحم الغنم في صينية ويبعثر فوقها المزيج المفتت وتوضع في الفرن وتخبز لمدة ١٥الى٢٠ دقيقةً. في غضون ذلك، يسخن الزيت لقلي الفاصوليا في قدر كبيرة. يضاف البصل والثوم ويطهى المزيج فوق نار خفيفة لمدة ١٠. تضاف الفاصوليا والمرق والبندورة وهريسة البندورة، والأعشاب الطازجة والصلصة الحرّيفة ويترك المزيج يغلي برفق على النار لمدة ١٠ دقائق. تضاف التوابل حسب الذوق. ثم توزع الفاصوليا على أطباق، وتوضع فوقها شرائح اللحم، وتقدّم مع غصن من إكليل الجبل.
في الحصة الواحدة: ٤٥٠ وحدة حرارية، ٢١ غ من الدهن.

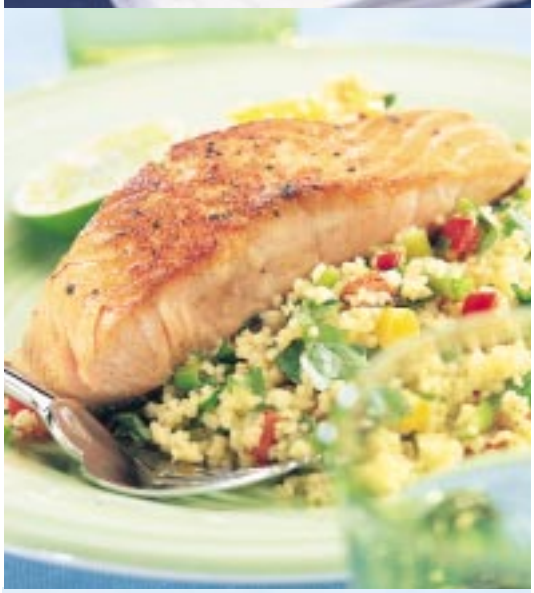
لحم البقر مع يخنة الباذنجان

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ١٥ دقيقة
مدة الطهو ٢٠ دقيقة

١٧٥غ (٣/٤ الكوب) من الأرز الطويل الحبة
ربع ملعقة صغيرة من الكركم المطحون
٤شرائح من لحم البقر الهبر، وزن كل منها ١٠٠ غ
٣٠مل (ملعقتا طعام) من زيت الزيتون
بصلة صغيرة، مفرومة ناعماً
فص ثوم مهروس
رأس من الفلفل الأحمر، منزوع البذور ومقطع إلى مكعبات صغيرة
باذنجانة صغيرة، مقطعة إلى مكعبات صغيرة
حبة كوسا مقطعة إلى مكعبات صغيرة
ملعقة طعام من هريسة البندورة (الطماطم)
ملعقة صغيرة من الصعتر البري المجفف
١٠٠مل (٧ ملاعق طعام) من مرق الخضار.

التحضير

يطهى الأرز مع الكركم في مياه مملّحة مغلية لمدة ١٠الى ١٢ دقيقة. تغطى القدر وتترك حتى تركد محتوياتها.
في غضون ذلك، تتبّل شرائح لحم البقر وتطهى في مقلاة متينة القاعدة مع ٥ مل (ملعقة صغيرة) من زيت الزيتون لمدة ٣ دقائق تقريباً من كل جهة. توضع شرائح اللحم جانباً وتحفظ ساخنة.
تسخن بقية زيت الزيتون في مقلاة أخرى متينة القاعدة. يقلى فيها البصل والثوم والفلفل والباذنجان، مع التحريك المتواصل، لمدة ٥ دقائق أو حتى تنضج المكونات. تضاف مكعبات الكوسا وتطهى لمدة دقيقتين إضافيتين، ثم تخلط مع هريسة البندورة (الطماطم) والصعتر البري ومرق الخضار، وتترك تغلي على النار لمدة دقيقة كاملة.
يضاف الملح والفلفل الأسود حسب الذوق.
يصفى الأرز ويسكب في أطباق التقديم مع شرائح اللحم ويخنة الباذنجان.
في الحصة الواحدة: ٤٠٠ وحدة حرارية، ١٤ غ من الدهن.



السلمون مع الكسكس المتبّل بالفلفل والليم

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ١٠ دقائق + النقع
مدة الطهو ١٢ دقيقة

٤٥٠مل (كوبان تقريباً) من مرق الخضار المغلي
١٧٥غ (٣/٤ الكوب) من الكسكس
١٥مل (ملعقة طعام) من زيت الزيتون
رأس من الفلفل الأحمر، المنزوع البذور والمقطع إلى مكعبات صغيرة
رأس من الفلفل الأصفر، المنزوع البذور والمقطع إلى مكعبات صغيرة
٤رؤوس من البصل الأخضر، المشذّبة والمقطعة إلى مكعبات
برش حبة ليم وعصيرها
ملعقتا طعام من الكزبرة الخضراء المفرومة
٤شرائح سلمون سميكة، وزن كل منها ١٢٥ غ
حبة لَيم، مقطعة إلى مثلثات.

التحضير

يوضع مرق الخضار في وعاء متوسط الحجم، ويضاف إليه الكسكس. يغطى الوعاء بورق نايلون لاصق ويترك جانباً لمدة ١٠ دقائق.
في غضون ذلك، يسخن زيت الزيتون في مقلاة كبيرة غير لاصقة ومتينة القاعدة، ويقلى فيها الفلفل. توضع المقلاة فوق نار قوية لمدة ٥ دقائق، ثم يضاف إليها البصل الأخضر ويقلى لمدة دقيقة إضافية.
يضاف الفلفل والبصل المقلي إلى الكسكس مع برش اللَيم وعصيره والكزبرة. تغطى المقلاة وتوضع جانباً.
تتبّل شرائح السلمون وتوضع في مقلاة ساخنة غير لاصقة. تطهى الشرائح فوق نار متوسطة لمدة ٤الى٥ دقائق من كل جهة. يوزع الكسكس بين أربعة أطباق، وتوضع شريحة سلمون فوق كل طبق مع قطعة من اللَيم.
في الحصة الواحدة: ٤٣٠ وحدة حرارية، ١٩ غ من الدهن.

دجاج متبّل مع هريسة اليقطين

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ١٠ دقائق
مدة الطهو ٢٠ دقيقة

٦٠٠غ (٥ حبات وسط) من البطاطا النشوية، مثل النوع Yukon Gold، مقشرة ومقطعة إلى مكعبات
٣٠٠غ (كوب ونصف الكوب) من هريسة اليقطين أو الجوز الأرمد، المقشرة والمقطعة إلى مكعبات
نصف ملعقة صغيرة من ملح البصل أو حبيباته
ملعقة صغيرة من كل من الفلفل الحلو المطحون، وبذور الكمون والفلفل الأسود المطحون
ملعقتا طعام من عصيدة دقيق الذرة الفورية
٤صدور دجاج خالية من العظام، وزن كل منها ١٢٥ غ
١٠مل (ملعقتان صغيرتان) من زيت الزيتون
٢٥٠غ (كوبان) من البروكولي
جوز طيب مطحون حديثاً
ملعقة طعام من البقدونس الطازج المفروم.

التحضير

توضع البطاطا واليقطين في قدر مليئة بالمياه المملّحة فوق النار حتى درجة الغليان. يطهى محتوى قدر لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى ينضج.
في غضون ذلك، يمزج ملح البصل والتوابل وعصيدة دقيق الذرة سوية في طبق، ويغمس في هذا المزيج كل واحد من صدور الدجاج.
يحمّى مصبّ أو مقلاة كبيرة بعد دهن قاعدتها بالزيت. توضع صدور الدجاج في هذه المقلاة وتطهى فوق نار متوسطة لمدة ٤الى٥ دقائق من كل جهة أو حتى تتضح بالكامل وتصبح ذهبية. كما يعرّض البروكولي إلى البخار الساخن لمدة ٤الى٥ دقائق.
تصفى البطاطا واليقطين، ويهرسان معاً بعد إضافة الكثير من التوابل وجوز الطيب المطحون إليهما. يوزع هذا المزيج على ٤ أطباق. يقطّع كل صدر دجاج ٣ أقسام، وتبعثر فوق الهريسة. ثم تنثر أوراق البقدونس الخضراء فوق كل قطعة دجاج. تقدّم الأطباق مع البروكولي المسلوق بالبخار.
في الحصة الواحدة: ٣١٠ وحدة حرارية، ٨ غ من الدهن.

سلطة الأرضي شوكي والشمار

ثلاث ملاعق طعام من عصير الليمون
٤ قلوب صغيرة من الأرضي شوكي
رأسان من الشمار،
مقطعان بالعرض إلى شرائح رقيقة
ملعقة طعام من الشبث الطازج المفروم
حفنة من النعناع الطازج
ملح
فلفل أبيض
ربع كوب من زيت الزيتون.

التحضير

يملأ وعاء كبير بالماء وتضاف إليه ملعقة طعام من عصير الليمون. تشذب أعناق الأرضي شوكي وتنزع الأوراق الخارجية حتى الوصول إلى الأوراق الداخلية الشاحبة والطرية. يقطع كل قلب أرضي شوكي بالطول إلى نصفين وتشذب منه كل الأشواك ثم تغمس قطع الأرضي شوكي في الماء. تصفى الأرضي شوكي وتجفف بالمجارم الورقية وتقطع طولياً إلى شرائح رقيقة. توضع الشرائح في وعاء السلطة وتضاف إليها ملعقتا طعام من عصير الليمون. يخلط الكل معاً للحؤول دون تغير اللون. ترصف شرائح الشمار في الوعاء مع الأرضي شوكي. يرش الشبث والنعناع فوقها، ومن ثم الملح والفلفل حسب الذوق. ينثر الزيت فوق السلطة وتقدم فوراً.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

سلطة البقلة والبرتقال

باقتان من البقلة
برتقالتان
٣ أعواد كرفس مقطعة بالعرض إلى شرائح رقيقة
ملعقة طعام من عصير الليمون الطازج
ملعقة طعام من الخل الأبيض
ملعقة طعام من مسحوق الكاري
ملح
فلفل مطحون حديثاً
٥ ملاعق طعام من زيت دوار الشمس أو زيت الزيتون.

التحضير

تنظف البقلة ويتم الاحتفاظ بالأوراق. ثم ترصف الأوراق في طبق السلطة.

تقشر البرتقالتان شرط التأكد من نزع الغشاء الأبيض جيداً، ثم تقطعان بالعرض إلى شرائح وتنزع كل البذور. تضاف شرائح البرتقال إلى وعاء السلطة مع الكرفس.

في وعاء صغير، يخلط عصير الليمون والخل ومسحوق الكاري والملح والفلفل حسب الذوق حتى يمتزج الكل جيداً. يضاف الزيت ويحرك الكل حتى يمتزج الخليط تماماً. تصب الصلصة فوق السلطة وتخلط قبل تقديمها.

ملاحظة: يمكن استعمال شرائح الافوكادو بدلاً من شرائح البرتقال.

سلطة البطاطا والخس الافرنجي

التحضير

يحمى الفرن مسبقاً لغاية ٣٥٠ درجة فهرنهايت (١٨٠ درجة مئوية).

يوضع البصل في صينية رقيقة ويخبز حتى ينضج تماماً. تستغرق هذه العملية ساعة تقريباً. (يمكنك استعمال المايكروويف أيضاً).

بعد طهو البصل لمدة ٣٠ دقيقة تقريباً، تحضر البطاطا تقشر وتقطع إلى مكعبات بحجم ٢،٥ سم. ترصف على مصبع موضوع فوق مياه مغلية وتغطى حتى تنضج خلال ٢٠ دقيقة تقريباً (طريقة الطبخ على البخار).

يوضع الخس الافرنجي المفتت في وعاء السلطة. وما إن ينضج البصل، تنزع عنه القشرة ويفرم خشناً. يضاف من ثم إلى الخس الافرنجي فيما لا يزال ساخناً، وتضاف بعدها البطاطا الساخنة وينثر الصعتر البري فوقها.

في وعاء صغير، يخلط الخل مع الملح والفلفل حسب الذوق حتى يمتزج الخليط جيداً. يضاف بعدها الزيت ويحرك الكل. تصب الصلصة فوق السلطة وتقدم فوراً.

ملاحظة: إنها سلطة ممتازة مع اللحم والسمك المشوي. لتقديم هذه السلطة بمثابة طبق رئيسي، يمكنك إضافة بعض لحم التونة والكبار.

بصلتان من النوع الأبيض غير مقشرتين
رأسان متوسطان من البطاطا (٢٠٠ غ)
قلب خسة افرنجية مفتتة إلى قطع
ملعقة طعام من الصعتر البري الطازج المفروم
ملعقة طعام من الخل الأبيض
ملح
فلفل مطحون حديثاً
٣ ملاعق طعام من زيت دوار الشمس أو زيت الزيتون.

سلطة الخيار والشبث

التحضير

تقشر الخيارات وتقطع إلى شرائح رقيقة. توضع الشرائح في طبق مسطح وتملح قليلاً. يتم بعدها حني الطبق للتخلص من الماء الفائض بسهولة. تترك شرائح الخيار هكذا لمدة ساعة تقريباً. يهرس الثوم في وعاء صغير ويضاف إليه اللبن وعصير الليمون والشبث والملح حسب الحاجة والفلفل الأبيض حسب الذوق. يحرك الكل حتى يمتزج جيداً. يضاف الزيت ويحرك المزيج. ترصف أوراق الروكا في طبق التقديم، وتوضع شرائح الخيار المصفاة في وعاء السلطة. تصب الصلصة فوق السلطة وتقلب برفق ثم تصب فوق وسط الروكا. تحفظ السلطة في الثلاجة لمدة ساعة تقريباً للسماح بامتزاج النكهات، ثم تقدم.

٤ خيارات
ملح
٣ فصوص ثوم
٢/٣ الكوب من اللبن العادي
ملعقة طعام من عصير الليمون الطازج
ملعقتا طعام من الشبث الطازج المفروم
فلفل أبيض
٣ ملاعق طعام من زيت الزيتون
باقة روكا منظفة ومغسولة.

جبنة الكاماميبر المغموسة بالعجين الجاهز

التحضير

تحضر عجينة مربعة من العجينة الجاهزة. تدهن الحواف الأربع للعجينة بصفار البيض. تلف الجبنة بمربع العجين، وتقطع أشكال أوراق بما تبقى من العجين للزينة. تدهن كل العجينة بصفار البيض وتخبز في فرن محمى مسبقاً لغاية ٣٥٠ درجة فهرنهايت (١٨٠ درجة مئوية) حتى تنتفخ العجينة وتصبح وردية اللون، أي خلال ٣٠ إلى ٤٠ دقيقة تقريباً. تخرج العجينة من الفرن وتوضع على صحن التقديم وتقدم مع العنب والكيوي بمثابة نوع من المقبلات الساخنة.

قالب من جبنة الكاماميبر وزنه ٢٠٠ إلى ٢٥٠ غ
نصف علبة من العجينة الجاهزة
PUFF PASTRY
صفار بيضة واحدة
عنب وكيوي.

السبانخ مع الكزبرة الطازجة وشرائح اللحم

التحضير

يسخن الزيت في القدر ويضاف إليه البصل والثوم. يقليان حتى يصبح لونهما شاحباً. يضاف اللحم ويتابع القلي. ثم يزاد السبانخ المفروم والكزبرة وبعض الملح والفلفل الأبيض. بعدها يضاف ربع كوب من الماء الساخن إلى محتوى القدر ويترك الكل يغلي برفق فوق النار لمدة ١٠ دقائق.

يقدم السبانخ مع الأرز الأبيض كوجبة اساسية مغذية للعائلة كونه مصدر مهم للحديد.

كيلوغرام من السبانخ الطازج المغسول جيداً والمفروم
باقة من الكزبرة الطازجة المغسولة والمصفاة والمفرومة
٣ فصوص ثوم مهروسة
+ بصلة متوسطة مفرومة
ملح
فلفل أبيض
ملعقتا طعام من زيت الذرة النباتي أو الزبدة
نصف كيلوغرام من شرائح اللحم المقطعة إلى قطع طويلة.

سلطة الدجاج الشرقية

مقدار من صلصة الزنجبيل
زيت نباتي
علبة من النودلز الشفاف الصيني
نصف رأس من الخس المفتت (أربعة أكواب)
٣ أكواب من لحم الدجاج أو الحبش المقطع جزرة متوسطة مبشورة (نصف كوب)
٤ بصلات خضراء مقطعة إلى شرائح
ملعقة طعام من بذور السمسم المحمصة.
مكونات وتحضير صلصة الزنجبيل
ثلث كوب من الزيت النباتي
ربع كوب من الخل الأبيض
ملعقة طعام من السكر
ملعقة طعام من صلصة الصويا
نصف ملعقة صغيرة من الفلفل
نصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون
ربع ملعقة صغيرة من الملح

توضع كل المكونات معاً في وعاء مغلق بإحكام وتحفظ في الثلاجة لمدة ساعتين على الأقل قبل استعمالها.

التحضير

يسخن الزيت وتقلى ربع كمية النودلز كل مرة لمدة ٥ ثوان تقريباً حتى تنتفخ، ثم تصفّى.

تصب صلصة الزنجبيل فوق الخس والدجاج والجزر والبصل الموضوعة كلها في وعاء كبير. تضاف نصف كمية النودلز إلى هذا المزيج، فيما توضع بقية النودلز في وعاء تقديم كبير. تسكب السلطة فوق النودلز وترش فوقها بذور السمسم.

سلطة البروكولي والأفوكادو

٨٠٠غ من البروكولي الصغير والطري
حبة أفوكادو واحدة
٢ الى ٣ ملاعق طعام من عصير الليمون
نصف كوب من الجوز المفروم خشناً
ملعقة طعام من خردل ديجون
ملح
ربع كوب من زيت الزيتون
ملعقة طعام من البقدونس.

التحضير

تقطع أزهار البروكولي من الأعناق الكبيرة. تملأ قدر بالمياه المملحة وتوضع فوق النار حتى الغليان.

تضاف حينها أزهار البروكولي إلى المياه المغلية وتسلق لمدة ٣ دقائق حتى تنضج تقريباً. تصفى وتبرد تحت مياه الصنبور الجارية ثم تصفى مجدداً. توضع جانباً.

تقشر الأفوكادو وتنزع نواتها وتقطع إلى مكعبات. توضع في وعاء صغير وتخلط مع ملعقة طعام من عصير الليمون للحؤول دون طغيان اللون الأسود عليها.

توضع قطع الأفوكادو والبروكولي في وعاء سلطة ويضاف إليها الجوز.

في وعاء صغير، تخلط ملعقتا الطعام الباقيتان من عصير الليمون مع الخردل والملح حسب الذوق للحصول على صلصة.

يضاف الزيت والبقدونس إليها ويحرك الكل جيداً حتى يمتزج تماماً. تصب الصلصة فوق السلطة وتحرك برفق قبل التقديم.

ملاحظة: يمكنك استعمال الجزر المبشور للزينة وزيادة مقدار عصير الليمون الحامض إذا شئت.

سلطة الليمون الهندي والزيتون مع الخس الأحمر

خسة حمراء كبيرة مفصولة إلى أوراق
ليمونتان هنديتان (غريب فروت زهري)
١٢ حبة زيتون سوداء منزوعة النوى
ملعقتا طعام من الخردل القوي النكهة
ملعقة صغيرة من خل التفاح
ملعقة صغيرة من السكر
ملح
فلفل أبيض
ربع كوب من زيت الذرة أو زيت الزيتون.

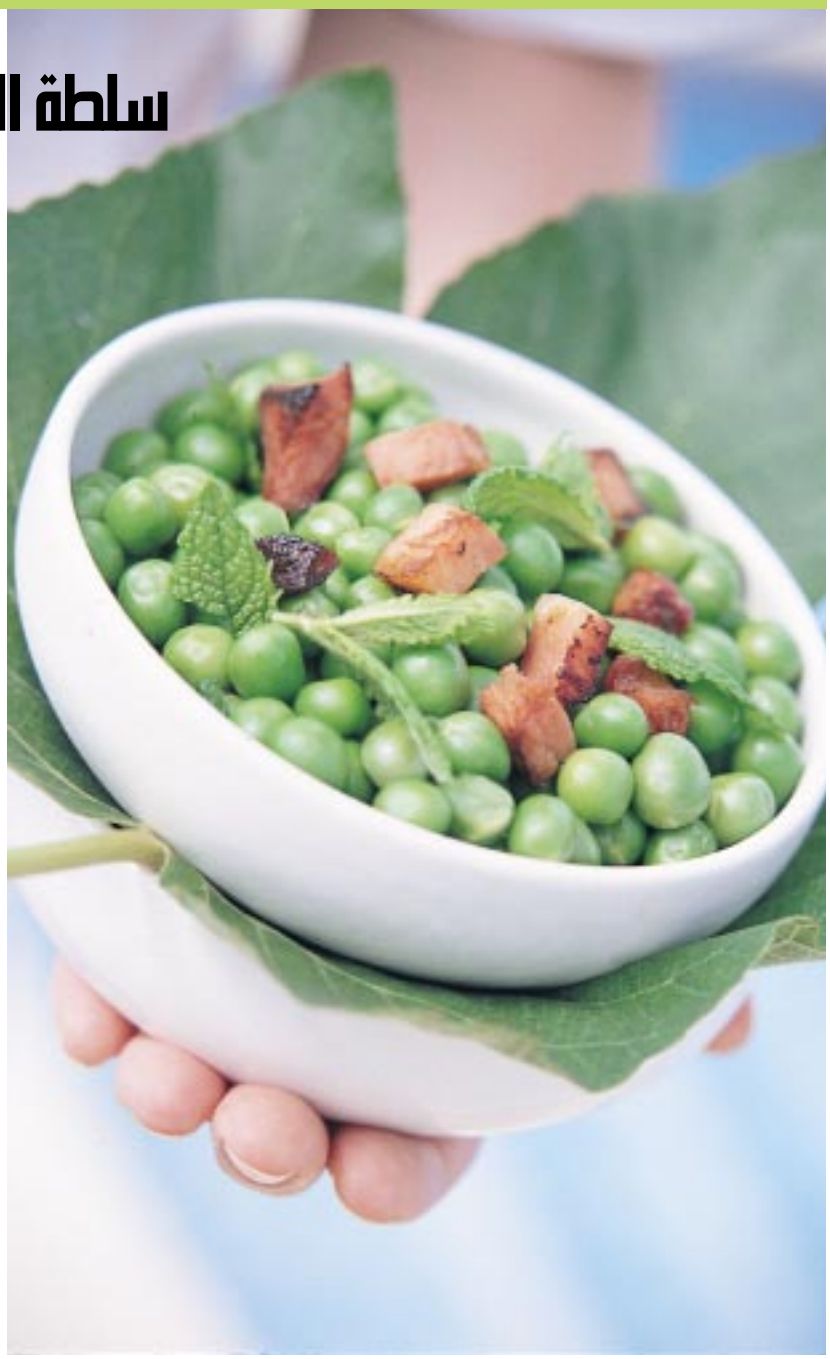
التحضير

تفتت أوراق الخس الأحمر وتوضع في وعاء السلطة. تقشر الليمونتان الهنديتان وتقطعان إلى فصوص. ينزع الغشاء الأبيض المحيط بكل فص بعناية فائقة، وكذلك تنزع كل البذور. تضاف فصوص الليمون إلى الخس مع الزيتون الأسود. في وعاء صغير، يخلط الخردل والخل والسكر والملح والفلفل الأبيض حسب الذوق حتى يمتزج الكل جيداً. يضاف الزيتون إلى المزيج ويخلط الكل جيداً. تصب الصلصة فوق السلطة وتحرك جيداً قبل التقديم.

ملاحظة: تتماشى هذه السلطة جيداً مع أطباق الدجاج والسمك. يمكن إضافة الشمندر المسلوق والبصل الأحمر وبذور الرمان إلى السلطة.

هل تعلمين؟

إن فكرة إضافة الخبز إلى السلطات نابعة من إيطاليا حيث يحضّرون طبق بانزانيلا، أي سلطة البندورة (الطماطم) مع مكعبات الخبز. وعند إضافة الخبز بهذه الطريقة، يفضل ترك السلطة مدة ١٥ دقيقة قبل تناولها كي يتمكّن الخبز من امتصاص كل العصارات.



سلطة البازيلا واللحم المقدّد

الكمية تكفي ٦ أشخاص
مدة التحضير ١٠ دقائق
مدة الطهو ١٠ دقائق

إنه عذر آخر لتناول البازيلا الطازجة الحلوة في هذه السلطة التقليدية الرائعة.

١,٥كلغ من البازيلا الطازجة (مع قشرها)
٢٢٥غ من اللحم المقدد والمدخّن (وقية أو كوب ونصف الكوب من اللحم المقطع)
للصلصة
٤٥مل (٣ ملاعق طعام) من صلصة الخردل الحلوة
١٥مل (ملعقة طعام) من الخل الأبيض
٧٥مل (٥ ملاعق طعام) من زيت الزيتون
٣ملاعق طعام من النعناع الطازج المفروم.

التحضير

تطهى البازيلا مدة دقيقتين تقريباً في المياه المغلية مع حفنة من السكر. ثم تصفى وتوضع تحت مياه باردة جارية. يشوى اللحم المقدد حتى يصبح هشاً، ثم يفرم خشناً. تخفق مكونات الصلصة مع بعضها، ويضاف إليها الزيت تدريجاً. ثم يضاف إليها النعناع والتوابل حسب الذوق. يخلط الكل جيداً برفق، ثم يقدّم.

في الحصة الواحدة: ٣٣٠ وحدة حرارية و٢٥ غ من الدهن.

إرشادات مفيدة

ليست هذه السلطة النباتية الوحيدة الممكن إعدادها، بل لدينا العديد من الطرق لجعل السلطات أكثر جاذبية. يجب طهو الخضار أولاً، ومن ثم إضافة صلصة مثيرة إليها للحصول على مذاق صيفي.

- باستعمال مقشرة الخضار، يقطع الجزر والكوسا إلى شرائح طويلة ورقيقة. يضاف إليها الخل والقليل من بذور الخشخاش المحمصة.
- تقشر بعض ثمار الشمّار، وترصف في صينية خبز ويرش فوقها زيت الزيتون والقليل من الخل البلسمي. يشوى المزيج ثم يترك حتى يبرد ويقدّم مع صلصة الخل وحبوب الخردل.
- تطهى حبوب البازيلا حتى تصبح شبه ناضجة، إذ يجب أن تبقى قاسية قليلاً. تضاف إليها من ثم صلصة الخل وعصير الحامض وبذور الكمون المحمصة.
- تطهى حبوب البازيلا الحلوة واللوبياء الرفيعة حتى تصبح شبه ناضجة. تصبّ فوقها صلصة السمسم المصنوعة من القليل من زيت السمسم وصلصة الصويا وبذور السمسم.

غراتان لذيذ

التحضير

يحمى الفرن مسبقاً إلى حرارة ١٩٠ درجة مئوية، أو ٣٧٥ درجة ف ، أو غاز ٥ . يغلى ٥٠٠ مل (كوبان) من الحليب في قدر . تخفف النار، ويضاف إلى القدر ٢٠٠ مل (كوبان) من القشدة المزدوجة و ٥٠ غ (١/٢ كوب) من جبن الغروير المبشور وكيلو غرام من البطاطا المقطعة إلى شرائح رقيقة و ٢/١ ملعقة صغيرة من جوز الطيب. ثم تضاف التوابل، ويترك المزيج فوق نار خفيفة لمدة ١٠ دقائق. يصبّ المزيج في طبق مقاوم لحرارة الفرن، ويرش فوقه ٥٠ غ (نصف كوب) من جبن الغروير المبشور . يطهى المزيج لمدة ساعة أو ساعة ونصف الساعة حتى يصبح لونه بنياً ذهبياً . في الحصة الواحدة: ٥٧٠ وحدة حرارية، ٣٥ غ من الدهن.

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ٢٠ دقيقة
مدة الطهو ساعة و٣٠ دقيقة

دجاج مع ٤٠ فصاً من الثوم

التحضير

يحمى الفرن مسبقاً إلى حرارة ١٨٠ درجة مئوية، أو ٣٥٠ درجة ف ، أو غاز ٤ . تنظف الدجاجة جيداً . توضع باقة من الأعشاب العطرة داخل الدجاجة. ثم تبسط الزبدة فوق كل جلد الدجاجة وترش فوقها التوابل . توضع الدجاج في صينية مع فصوص الثوم والباقة الثانية من الأعشاب العطرة. تطهى الدجاجة لمدة ساعة ونصف الساعة، شرط تطريتها بالزبدة باستمرار . تخرج الدجاجة و ٢/١ كمية الثوم وتلف في ورقة ألمنيوم. تحفظ في مكان دافئ. توضع الصينية قرب جانب الفرن. يضاف إليها ١٠٠ مل (١/٢ كوب تقريباً) من المياه والخل، وتترك على النار حتى الغليان. تكشط الرواسب اللاصقة بالصينية وتهرس فصوص الثوم. يغلى محتوى الصينية لمدة ٥ دقائق، ثم ينقل إلى قدر نظيفة بعد تمريره عبر منخل. يضاف زيت الزيتون والأعشاب والتوابل. تخرج الدجاجة من ورقة الألمنيوم، وتقدم مع الصلصة وفصوص الثوم الباقية.

في الحصة الواحدة، ٥٧٠ وحدة حرارية، ٣٤ غ من الدهن.

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ١٠ دقائق
مدة الطهو ساعة و٤٠ دقيقة

يمتاز الثوم، بعد شوائه، بنكهة طرية رائعة.

١,٧٥ كلغ (صدران وفخذان) من الدجاج
باقتان من الأعشاب العطرة
٥٠غ (١/٢ كوب) من الزبدة الطرية
٤٠فص ثوم، غير مقشرة
١٠٠مل (١/٢ كوب تقريباً) من الخل الأبيض
٣٠مل (ملعقتا طعام) من زيت الزيتون
٣ملاعق طعام من أعشاب مفرومة متنوعة.

السلمون الساخن مع مايونيز الثوم

طريقة التحضير

تخلط كل مكوّنات المايونيز معاً. يحمى المصبّغ إلى أقصى درجة. توضع شرائح السلمون على ورقة ألمنيوم، ويرش فوقها عصير الحامض والتوابل. تشوى لمدة ٥ دقائق. ثم تبرّد قليلاً وتفصل إلى رقائق. تحمّص كل شريحة خبز ثم يبسط فوقها المايونيز. يوضع فوقها الخس والشمندر، والسلمون والثوم المعمّر.

في الحصة الواحدة:

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ١٠ دقائق
مدة الطهو ٧ دقائق
إنها وجبة من السلمون الممزوج بالأعشاب ومايونيز الثوم على شطيرة.

للمايونيز

٧٥غ (٥ ملاعق طعام) من مايونيز زيت الزيتون
١٥مل (ملعقة طعام) من عصير الحامض
فص ثوم، مقشر ومهروس
ملعقة طعام من الثوم المعمّر الطازج المفروم للشطيرة

٣٥٠غ (٤ شرائح) من شرائح السلمون
٣٠ مل (ملعقتان) من عصير الحامض
٤ شرائح سميكة من الخبز
١٠٠غ (٦ أوراق خس) من الخس مخلوط مع القليل من الشمندر المقطع إلى شرائح رقيقة

الدجاج مع إكليل الجبل والثوم وجبن بارما

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ٢٠ دقيقة
مدة الطهو ٣٠الى٣٥ دقيقة
إنه دجاج كثير العصارة مع رقاقة هشة عشبية بطعم الجبن

٤ ملاعق طعام من الدقيق المتبل
بيضتان صغيرتان مخفوقتان
١٠٠غ (٣/٤ الكوب) من جبن بارما المبشور
٤٥مل (٣ ملاعق طعام) من زيت الزيتون
٤ فصوص ثوم، مقطعة إلى شرائح
ملعقتا طعام من أغصان إكليل الجبل.

طريقة التحضير

يحمى الفرن مسبقاً إلى حرارة ٢٠٠ درجة مئوية، أو ٤٠٠ درجة ف أو غاز ٦. يوضع الدقيق والبيض وجبن بارما في ٣ أطباق منفصلة. يغمس الدجاج أولاً في الدقيق، ثم في البيض، وأخيراً في جبن بارما. يوضع الزيت في صينية للشواء وتحمى لمدة ٥ دقائق. يضاف الثوم وأغصان إكليل الجبل إلى الصينية، ثم ترصف قطع الدجاج في الأعلى. يطهى محتوى الصينية لمدة ٢٠الى٢٥ دقيقة حتى يصبح لونه ذهبياً وينضج بالكامل.

في الحصة الواحدة، ٥٧٠ وحدة حرارية و٣١ غ من الدهن.

الدجاج الهندي مع البابايا

الكمية تكفي ٤ أشخاص، مدة التحضير ١٥ دقيقة + التخليل، مدة الطهو ١٠ الى ١٥ دقيقة

طريقة التحضير

للحصول على نكهة لاذعة فعلاً، يجب ترك الدجاج منقوعاً في المزيج المخلل طوال الليل.

يخلط رأس بصل صغير مفروم مع رأس ثوم مفروم، و٢.٥ سم (ما يعادل ملعقتي طعام) من الزنجبيل المقشر والمفروم، وملعقة صغيرة من كل من الكزبرة المطحونة والكمون، و١/٢ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل المعتدل والعقدة الصفراء، و٣٠ مل (ملعقتيّ طعام) من زيت الزيتون، و٣٠ مل (ملعقتيّ طعام) من الماء في خلاطة الطعام حتى يصبح المزيج كله ناعماً. توضع ٤ صدور دجاج مقشّرة وخالية من العظام في وعاء مع سائل مخلل. يغطى الوعاء ويوضع في البراد لمدة ٤ ساعات على الأقل. يحمى مصبّغ الشواء جيداً. تخرج صدور الدجاج من السائل المخلل وتوضع في صينية للشواء، ثم يسكب فوقها السائل المخلل. تشوى لمدة ١٠ الى ١٥ دقيقة، مع تقليبها من حين إلى آخر، حتى تنضج. تقطع صدور الدجاج إلى شرائح. يخلط ٣٠ مل (ملعقتا طعام) من الزيت و١٥ مل (ملعقة طعام) من اللبن الطبيعي، وملعقة طعام من الكزبرة الطازجة المفرومة، و٣٠ مل (ملعقتا طعام) من عصير الحامض. تضاف التوابل إلى المزيج ويحرّك جيداً. يوضع رأس من الخسّ البري في وعاء، وتسكب فوقه نصف الصلصة، ويخلط الكل جيداً. تضاف إليه شرائح الدجاج وثمرة ببو واحدة، مشطورة إلى نصفين ومقطعة إلى شرائح. تسكب بقية الصلصة فوق هذا الطبق ويزيّن بالكزبرة.

في الحصة الواحدة، ٣٣٠ وحدة حرارية و٢٠ غ من الدهن.

كلاج نيء لرمضان

الكمية تصنع ٣٢ حبة

٤ رقائق من الكلاّج، كيلوغرام من القشدة الطازجة، كوبان ونصف الكوب من الحليب الممزوج مع نصف كوب من السكر، ملعقتا طعام من ماء الورد

ملعقتان صغيرتان من ماء الزهر

زهر الليمون وفستق حلبي مهروس للزينة، قطر السكر لتقديمه مع الكلاّج.

التحضير:

١ يذوّب السكر مع الحليب وماء الورد وماء الزهر.

٢ تقطع رقائق الكلاّج إلى ثمانية مثلثات.

٣ يسكب مزيج الحليب في طبق مسطّح، وتغمس فيه قطعة من الكلاّج حتى تصبح طرية.

٤ توضع ملعقة طعام من القشدة الطازجة وسط مثلث الكلاّج المنقوع، ثم تلفّ الأطراف للحصول على شكل صرّة.

٥ توضع الصرّة داخل فنجان قهوة (فنجان شفّة) ثم يقلب الفنجان رأساً على عقب للحصول على قطعة شبه دائرية من الحلوى.

٦ تكرّر هذه العملية مع بقية مثلثات العجين.

٧ تزيّن قطع الكلاّج بالمزيد من القشدة وزهر الليمون والفستق الحلبي المهروس.

٨ يحضّر قطر السكر ويقدم مع الكلاج.

٩ هذه الحلوى خاصة جداً بشهر رمضان الكريم ويمكن حفظها قبل التقديم وبعده في الثلاجة.

ملاحظة:

تباع رقائق الكلاّج في المحلات، وهي مؤلفة من مسحوق الأرز ودقيق الذرة.

مربى البلح الطازج بالقشدة أو القريشة

٥٠ حبة من البلح الأصفر الكبير الحجم

٥٠ حبة من اللوز المقشر

٥٠ حبة من كبش القرنفل

٥٠ قطعة من قشر البرتقال المكسو ببلورات السكر

ثلاثة أرباع الكيلوغرام من السكر

كيلوغرام من القشدة أو القريشة

ملعقة طعام ونصف الملعقة من عصير الليمون

رشة فانيلا.

التحضير:

تقشّر حبات البلح بواسطة مقشرة البطاطا.

يملأ نصف قدر بالماء.

توضع حبات البلح في القدر فوق النار حتى تغلي المياه وتصبح حبات البلح طريّة كفاية عند لمسها بواسطة الظفر.

تصفى المياه من القدر، وتوضع حبات البلح في مصفاة. تستعمل مقشرة البطاطا وتقحم في أعلى كل حبة بلح بهدف نزع النواة من الأسفل.

تحشى قطعة لوز وقشرة برتقال وكبش قرنفل داخل كل حبة بلح.

توضع حبات البلح في وعاء كبير ويرش فوقها ثلاثة أرباع الكيلوغرام من السكر. تترك حبات البلح منقوعة في السكر طوال الليل أو لمدة ١٢ ساعة. في اليوم التالي، تطهى حبات البلح مع السكر الذي أصبح الآن شراباً مركّزاً. يتابع الطهو فوق النار حتى يصبح الشراب سميكاً جداً.

تضاف الفانيلا وعصير الليمون الى القدر، ويطهى الكل لمدة ٥ دقائق إضافية ترفع القدر عن النار وتترك جانباً حتى يبرد محتواها.

توضع حبات البلح المطهوة في أوعية زجاجية. تغلق الأوعية بإحكام بعد أن تبرد حبات البلح تماماً.

تقدّم هذه الحلوى مع القشدة الطازجة أو القريشة.

يزيّن طبق الحلوى بزهر الليمون واللوز والصنوبر والفستق الحلبي.

المعمول بالتمر

٤ أكواب من السميد

كوب من طحين فرخة (ذراته أخشن من الطحين العادي)

٤٠٠ غرام من الزبدة الممزوجة مع قليل من السمن الحموي

ملعقة صغيرة من المحلب

نصف كوب من ماء الورد

ملعقتا طعام من ماء الزهر وربع ملعقة صغيرة من الخميرة

نصف كوب من السكر.

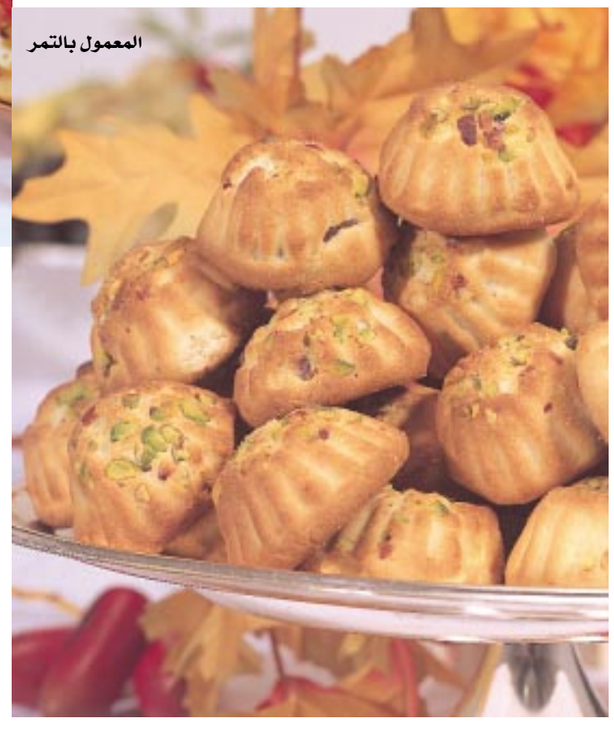
الحشوة:

كيلوغرام واحد من التمر الخالي من النوى، تذوّب ملعقتا طعام من الزبدة أو السمن في قدر. يضاف إليها التمر ويطهى فوق النار حتى الحصول على عجينة تمر. تترك هذه العجينة جانباً حتى تبرد. يضاف نصف ملعقة صغيرة من المحلب الى العجينة ويخلط الاثنان جيداً. تحضّر كرات صغيرة من هذه العجينة وتحشى كل كرة داخل قرص معمول.

تحضير المعمول:

يوضع السميد وطحين الفرخة في وعاء عميق ثم يضاف السكر والمحلب ثم السمن أو الزبدة المذابة. يخلط الكل جيداً بواسطة ملعقة خشبية. ثم يضاف ماء الورد وماء الزهر. يغطى الوعاء ويترك محتواه حتى يرتاح طوال الليل. في اليوم التالي، تذوّب الخميرة في مياه فاترة وتدعك جيداً مع الخليط. يستخدم الماء لتحضير عجينة طرية قابلة للدعك. تترك العجينة جانباً لمدة ساعة كاملة. بعدها تحضّر كرات من هذه العجينة بحجم حبات الجوز. تحشى بكمية صغيرة من عجينة التمر. تغمس كل كرة في دقيق الفرخة، ويضغط عليها قليلاً. ترصف كرات المعمول في صينية مكسوة بالسميد وتترك مدة ساعة كاملة حتى ترتاح. تدخل الصينية لفترة قصيرة (١٠ دقائق تقريباً) الى فرن محمى مسبقاً حتى حرارة ٤٠٠ درجة فهرنهايت حتى يصبح لونها ورديا.

قطايف بالقشدة العصافيرية


المعمول بالتمر

المعمول بالجوز

الكمية تكفي لصنع ٣٥ قطعة

٤ أكواب من السميد

كوب من طحين فرخة (ذراته أخشن من الطحين العادي)

٤٠٠ غرام من الزبدة الممزوجة مع قليل من السمن الحموي

ملعقة صغيرة من المحلب

نصف كوب من ماء الورد

ملعقتا طعام من ماء الزهر

ربع ملعقة صغيرة من الخميرة

نصف كوب من السكر.

التحضير:

يُخلط السميد مع طحين الفرخة ثم تُضاف إليهما الزبدة الذائبة، والخميرة المذابة في قليل من الماء، والمحلب. ثم يترك الخليط مدة ١٢ ساعة.

في اليوم التالي يضاف الى الخليط هذا كل من ماء الورد وماء الزهر وقليل من الماء اذا لزم الأمر.

يعجن الخليط حتى الحصول على عجين ليّن.

حشوة المعمول:

كوبان ونصف الكوب من الفستق أو الجوز أو اللوز (مفرومة ناعماً)

ثلاثة أرباع الكوب من السكر

كوبان ونصف الكوب من مسحوق السكر (ليرش فوق المعمول المخبوز)

ملعقة صغيرة من ماء الزهر وماء الورد (حسب الرغبة)

التحضير:

يخلط الجوز أو الفستق مع السكر وماء الورد. يقرص عجين المعمول أقراصاً بحجم الجوزة. تنقر الأقراص بالاصبع على شكل الكبة المنقورة، ثم تحشى بالحشوة المعدّة وتختم من طرفها المفتوح.

يسطح قعرها لتأخذ شكل نصف كرة. تخطط بملقط خاص لنقش المعمول أو توضع في قوالب هندسية خاصة ويدق طرف القالب على الطاولة فتسقط قطعة المعمول وتوضع في صينية رُش قعرها بقليل من طحين الفرخة.

فور إخراج المعمول من فرن حرارته ٤٠٠ فهرنهايت يُرش فوقه مسحوق السكر. كما يمكن أن يرش مسحوق السكر بعد أن يبرد.

ملاحظة:

قبل وضع كرات العجين المحشوة في القوالب يستحسن تغميسها في القليل من طحين الفرخة منعاً لإلتصاقها في تجويفات القالب.

المعمول بالجوز

قطايف بالقشدة العصافيرية

الكمية تكفي ٣٠ الى ٣٢ قرصاً

كيلوغرام قطايف صغيرة الحجم

كيلوغرام من القشدة الجيدة (يشرى جاهزا)

نصف كوب من مربى زهر الليمون

ثلاثة أكواب من القطر.

التحضير:

تحشى القطايف الصغيرة بالقشدة وتطبق حتى منتصفها لتبقى القشدة ظاهرة، ثم يوضع قليلٌ من مربى زهر الليمون على القشدة الظاهرة وتصف القطايف في طبق صفّاً جميلاً ويصب فوقها القطر وتقدّم باردة.

القطر

كوبان من الماء

ثلاثة أكواب من السكر

ملعقة صغيرة من ماء الزهر ومن ماء الورد

ملعقة ونصف صغيرة من عصير الليمون الحامض.

تحضير القطر:

يذوّب السكر في الماء ويوضع على نار متوسطة الحرارة دون تحريكه. تُرفع حرارة المزيج وتزال الرغوة البيضاء عن سطح الماء. يضاف عصير الليمون الحامض بعد حوالي خمسة عشر الى عشرين دقيقة من الغليان. يترك القطر يغلي حتى يتكثف. يضاف ماء الورد وماء الزهر إليه ويترك على النار لبضع دقائق. تطفأ النار ويسكب القطر فوق القطايف حسب الرغبة.

تاج الملوك

نصف كيلوغرام من عجينة شعر الكنافة الطازجة

مقدار كبير من الزيت لقلي أكواب الكنافة

كوب صغير ليكون بمثابة قالب (مثل الكوب المستعمل لبيع الثوم الجاهز مع الدجاج المشوي).

التحضير:

يوضع شعر الكنافة على الطاولة، ويلفّ حول المحيط الخارجي للكوب وحول أسفله.

يستخرج الكوب الصغير من «قالب» الكنافة. تكرّر العملية نفسها مراراً للحصول على عدة قوالب. يحمّى الفرن مسبقاً. تدخل أكواب الكنافة لمدة ٧ الى ٨ دقائق الى الفرن المحمى والمغلق حتى تجفّ أكواب الكنافة، ولكن من دون خبزها تماماً.

تترك أكواب الكنافة طوال الليل حتى تجف تماماً، ثم تقلى في الزيت حتى يصبح لونها ورديا جداً. بعد إخراج أكواب الكنافة من زيت القلي، تغمس في القطر البارد المحضّر مسبقاً، ثم توضع جانباً للسماح بسيلان كل القطر الفائض.

الحشوة:

٢٠٠ غرام من الفستق الحلبي والجوز والصنوبر واللوز، بعد تحميصها كلها

نصف كوب من السكر

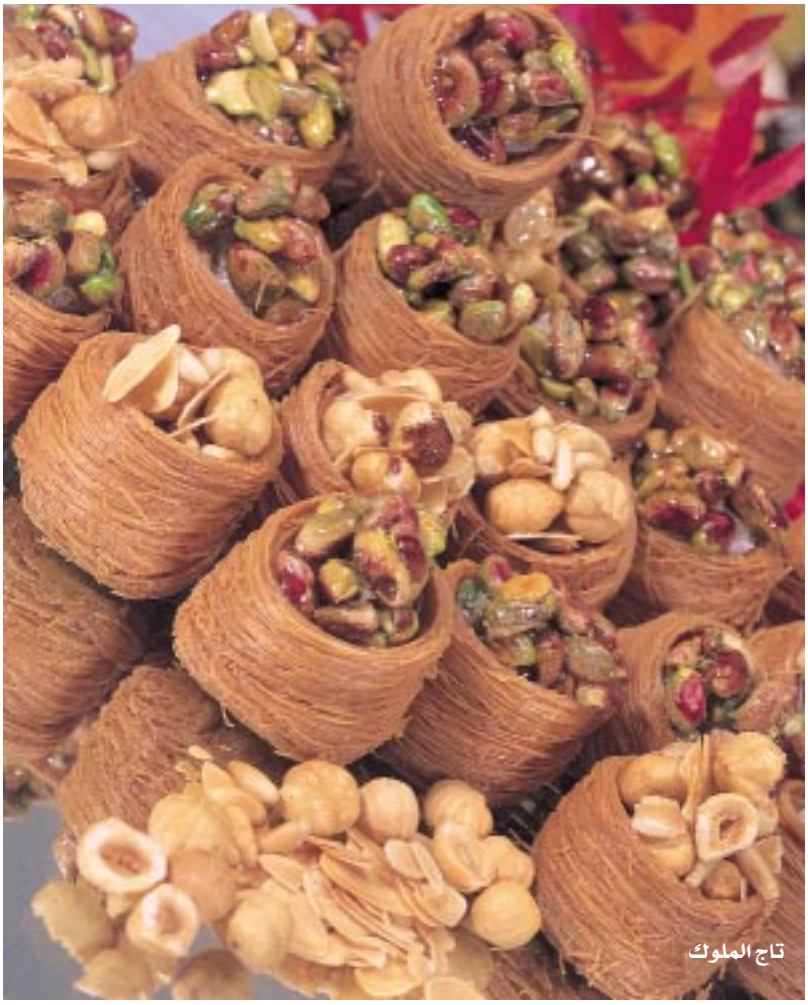
ربع كوب من الماء.

التحضير:

يغلى الإثنان معاً حتى الحصول على شراب مركّز يضاف إليه نصف ملعقة طعام من عصير الليمون.

يضاف من ثمّ ملعقتا طعام من شراب الذرة المركّز الخفيف.

تخلط المكسرات مع شراب القطر المحضّر مسبقاً وتحشى داخل أكواب الكنافة.


تاج الملوك

عيش السرايا

٦ أرغفة خبز خاصة بالهمبرغر

كوبان من السكر

٣/٤ كوب من الماء

ملعقتا طعام من ماء الورد

ملعقة صغيرة من ماء الزهر

نصف كلغ من القشدة

زهر الليمون - فستق حلبي

نصف كوب أو ثلاثة أرباع الكوب من الماء الساخن

ملعقة طعام من عصير الليمون.

التحضير:

تنزع القشرة الخارجية الوردية اللون عن أرغفة الخبز. تقطع أرغفة الخبز الى فتات في وعاء.

يوضع السكر والماء في قدر فوق النار حتى يبدأ المزيج بالغليان. وحين يصبح المزيج سميكاً مثل القطر، وإنما لا يزال أبيض اللون، يستخرج محتوى كوب منه ويضاف إليه عصير الليمون.

تترك بقية القطر جانباً وتطهى حتى الحصول على قطر بلون الكاراميل (السكر المحروق). ترفع القدر عن النار.

يضاف القطر الأبيض الى قطر الكاراميل، ويضاف ثلاثة أرباع الكوب أو كوب كامل من المياه الساخنة الى هذا المزيج.

تصبّ هذه الصلصة فوق فتات الخبز، ويخلط الكل جيداً حتى الحصول على عجينة شبيهة بالمزيج.

يوزّع المزيج الى قسمين. يحوّل كل قسم الى قرص ويغلف القرصان بورق ألمنيوم.

تبلّل اليدان بالماء، ثم تسطح يد بأكملها فوق أحد القرصين بهدف تسطيحه. تكرّر العملية نفسها مع القرص الثاني.

تبسط نصف كمية القشدة فوق عجينة القرص. يقلب القرص الثاني من العجينة فوق القشدة، وينزع عنه ورق الألمنيوم.

توضع بقية القشدة فوق سطح عيش السرايا.

يزيّن طبق عيش السرايا باللوز المحمص والصنوبر والفستق الحلبي المطحون وزهر الليمون.

عيش السرايا

ملاحظة:

يجب الاحتفاظ بهذه الحلوى في الثلاجة قبل تناولها وبعده.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

عش البلبل بالدجاج والكاري

٢٥٠غ من نودلز البيض
٢٥٠غ من لحم الدجاج المسلوق (الصدر والأفخاذ من دون الجلد)
علبة صغيرة (٢٥٠ غ) من الأناناس المقطع إلى مكعبات.

الصلصة
صفار ٣ بيضات
٢٠٠غ من الزبدة المذوبة
ملعقة طعام من مسحوق الكاري
نصف كوب من عصير الأناناس + ٣ إلى ٤ ملاعق طعام من القشدة الطازجة
ربع ملعقة صغيرة من البهار الحلو
ملح وفلفل أبيض.

التحضير

ينقع النودلز في الماء الفاتر حتى يصبح طرياً. (يضاف المزيد من الماء الفاتر إلى النودلز في حال لم يصبح طرياً خلال نصف ساعة).

ثم يصفى في مصفاة وتؤخذ بعض خيوطه الطويلة وتدوّر بين الأصابع للحصول على شكل عش.

ترصف أعشاش النودلز في طبق التقديم وتحفظ ساخنة.

يملأ كل عش بالصلصة واللحم ويزين بأعناق البصل الأخضر ويقدم.

تحضير الصلصة

يخفق صفار البيض بواسطة المخفقة في قدر فوق النار، وتضاف الزبدة تدريجياً إلى البيض. يتابع الخفق حتى تصبح الصلصة كثيفة مثل المايونيز. يجب الانتباه كي لا تتخثر الصلصة. وينصح عادة باستعمال نظام الغلاية المزدوجة لتفادي احتراق الصلصة.

ترفع القدر عن النار ويضاف عصير الأناناس والقشدة الطازجة إلى محتواها.

يضاف الملح والفلفل الأبيض حسب الذوق.

يخلط هذا المزيج مع مكعبات الأناناس ولحم الدجاج. يوضع القليل من هذا المزيج في كل عش ويقدم ساخناً بمثابة وجبة لذيذة مع السلطة الخضراء.

ملاحظة: ان نظام الغلاية المزدوج ينص على استعمال قدر صغير مليئة الى نصفها بالمياه وفوقها قدر أخرى تحتوي على الصلصة أو المكونات المراد طهوها. وتجري عملية الطهو بحرارة البخار المنبعث من المياه المغلية.

الفرّي المقلي مع الزنجبيل والعنب (طبق مغربي)

التحضير

تسخن ملعقتا طعام من الزيت ومعظم كمية الزبدة في قدر ثقيلة وكبيرة. تضاف طيور الفرّي وتحمّر من الجهتين لمدة ٨ دقائق. يضاف الزنجبيل والتوابل. يضاف الثوم ويطهى الكل معاً. يضاف من ثم كوب من الماء الساخن. تغطى القدر وتخفف النار ويطهى محتوى القدر حتى يصبح اللحم طرياً.

في قدر منفصلة، يطهى العنب مع بقية الزيت والزبدة لبضع دقائق. يرش الملح فوق المزيج ويطهى لمدة ٥ دقائق. يضاف العنب إلى طيور الفرّي ويطهى الكل لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة حتى ينضج العنب والفرّي. يقدم الطبق مباشرة من القدر ويرش فوقه القليل من الكزبرة المفرومة ناعماً والفلفل الأسود حسب الرغبة والخبز لامتصاص العصائر.

٢ إلى ٣ ملاعق طعام من زيت دوار الشمس
ربع كوب من الزبدة
٨ طيور فرّي منظفة ومغسولة ومجففة جيداً
١٢٥غ من الزنجبيل الطازج المقشر والمبشور
٤ فصوص ثوم مهروسة
٥٠٠غ من العنب الأبيض
كوب من الماء الساخن.

سلطة الدجاج الآسيوية

التحضير

في وعاء صغير، يخلط البصل والثوم والزنجبيل والسكر. يضاف الخل وزيت الفول السوداني وزيت الفلفل الحريف وصلصة الصويا حتى يمتزج الكل جيداً. يضاف الملح حسب الرغبة، ويترك المزيج جانباً أثناء تحضير بقية المكونات.

تملأ قدر بالمياه المملحة وتوضع فوق النار حتى الغليان. تضاف صدور الدجاج، وتخفف النار ويترك الدجاج يغلي برفق لمدة ١٥ دقيقة. ينزع كل الزبد الذي يظهر على السطح. ترفع القدر عن النار وتغطى وتترك حتى ترتاح لمدة ١٥ دقيقة.

تصفى صدور الدجاج وتترك حتى تبرد تماماً ثم تنزع عنها العظام والجلود. يقطع لحم الدجاج إلى شرائح رقيقة وطويلة وتوضع هذه الشرائح في وعاء سلطة. يضاف إليها الخيار والفلفل واللوبياء والملفوف. تصب الصلصة فوق السلطة ويخلط الكل جيداً. ترش الكزبرة والجوز والفول السوداني فوق السلطة قبل التقديم.

ربع بصلة حمراء أو بصلة صغيرة مقطعة إلى شرائح رقيقة
فصان مهروسان من الثوم
ملعقتان صغيرتان من الزنجبيل الطازج المفروم
ملعقة صغيرة من السكر
ملعقتا طعام من خل الأرز الأبيض
٣ ملاعق طعام من زيت الفول السوداني (زيت فستق العبيد)
ملعقة صغيرة من زيت الفلفل الحريف
ملعقتا طعام من صلصة الصويا مع رشة ملح اختيارية
٣ أنصاف من صدور الدجاج
خيارة واحدة، مقشرة ومنزوعة البذور ومقطعة إلى شرائح رفيعة وقصيرة
رأس فلفل أحمر منزوع البذور ومقطع إلى شرائح رفيعة وقصيرة
كوب من اللوبياء الخضراء
كوبان من الملفوف الأحمر المفروم خشناً
ملعقتا طعام من الكزبرة الطازجة المفرومة
نصف كوب من الفول السوداني المحمص والمفروم.

حساء المعكرونة

٢٥٠غ من المعكرونة اللولبية الشكل
جزرتان أو ٣ جزرات مقطعة إلى مكعبات صغيرة
عود كرفس مقطع إلى مكعبات صغيرة
صدر من لحم الدجاج مقطع إلى مكعبات صغيرة
نصف رأس فلفل أحمر مقطع إلى مكعبات صغيرة
نصف كوب من حبوب الذرة
٥ أكواب من مرقة الدجاج
نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض.

التحضير

تسخن ٥ أكواب من مرقة الدجاج، وتضاف إليها المعكرونة والجزر والكرفس ولحم الدجاج والذرة ومكعبات الفلفل والفلفل الأبيض. يطهى الكل معاً فوق النار حتى تنضج الخضار والمعكرونة. يترك الحساء فوق نار متوسطة. إذا بقي هذا الحساء في القدر لمدة ساعتين، تمتص المعكرونة كل المرق ولذلك يجب إضافة كوب آخر من مرقة الدجاج وتسخين الحساء مجدداً في حال تناوله لاحقاً.

فطائر شرمولة السمك والقريدس (طبق مغربي)

التحضير

تحضر الشرمولة بحيث تخلط كل المكونات في وعاء وتوضع جانباً. يوضع السمك في مقلاة وتضاف إليه كمية كافية من الماء لغمر السمك. يضاف القليل من الملح، وتوضع المقلاة فوق النار حتى يبدأ الماء بالغليان، ويترك السمك يطهى برفق لمدة ٣ دقائق أو حتى ينضج السمك. تستعمل ملعقة ذات ثقوب لإخراج السمك من السائل وتفتيته، مع الحرص على إزالة كل الحسك.

يسلق القريدس في مرقة السمك لمدة ١٠ دقائق، إلى أن يصبح ورديا، ثم يصفى ويقشر. يقلب القريدس والسمك قليلاً في الشرمولة، ثم يغطيان ويتركان جانباً لمدة ساعة. يحمى الفرن إلى حرارة ٣٥٠ درجة فهرنهايت أو ١٨٠ درجة مئوية أو غاز رقم ٤. تدهن صينيتان بالزيت.

لإعداد الفطائر، تفتح رقاقات العجين وتحفظ في قطعة قماش رطبة. تؤخذ رقاقة من العجين وتدهن بالزيت وتطوى طولياً إلى اثنين. يوضع القليل من مزيج السمك في وسط العجين، ثم تطوى حواف العجين فوق الحشوة، وتلف الأطراف حول الحشوة على شكل باقة. يترك ذيل القريدس خارجاً. تدهن فطائر العجين بصفار البيض وتخبز في الفرن حتى تصبح ذهبية اللون.

٤٠٠غ من شرائح السمك الأبيض
٨ حبات قريدس عملاقة غير مطهوة
٨ رقاقات من العجين الجاهز
٤ أو ٥ ملاعق طعام من الزيت النباتي
صفار بيضة واحدة ممزوج مع بضع قطرات من الماء
٥٠٠غ من شرائح السمك الأبيض المكتنز.

للشرمولة

٥ ملاعق طعام من زيت الزيتون
عصير ليمونة واحدة
ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
ملعقة أو ملعقتان صغيرتان من الفلفل الحلو
فصان أو ثلاثة فصوص ثوم مهروسة
رأس فلفل أحمر منزوع البذور ومفروم باقة من البقدونس المسطح الأوراق، مفرومة
باقة من الكزبرة المفرومة.

شاورما السمك مع البطاطا المتوسطية

كيلوغرام من السلمون النيء المقطع إلى شرائح طويلة ورفيعة عرضها ٤ إلى ٥ سم
رأس شمار مقطع إلى شرائح طويلة ورفيعة
رأسان من الكراث الأندلسي (بصل) مقطعان إلى شرائح
ربع كوب من زيت الزيتون
ملعقة صغيرة من الملح
نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض
نصف ملعقة صغيرة من توابل ثمار البحر
برش ليمونة واحدة
٢ الى ٣ فصوص ثوم مهروسة.

التحضير

تخلط كل المكونات المذكورة أعلاه مع بعضها في وعاء بلاستيكي أو زجاجي وتترك طوال الليل. يبسط القليل من زيت الزيتون في طبق زجاجي مقاوم لحرارة الفرن أو مقلاة غير لاصقة، وتوضع الشاروما فيه وتخبز لمدة ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة.

البطاطا المتوسطية

رأسان كبيران من البطاطا مقطعان إلى مكعبات صغيرة
رأسان من الكراث الأندلسي مفرومان
الجزء الأبيض من حبة كراث واحدة، مقطع إلى شرائح قصيرة ورفيعة
ربع كوب من زيت الزيتون
٤/٣ ملعقة صغيرة من الملح
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض
ملعقة صغيرة من العسل.

التحضير

تخلط كل المكونات أعلاه مع بعضها وتبسط في مقلاة غير لاصقة وتخبز لمدة ٢٥ إلى ٣٠ دقيقة شرط تقليبها بعناية أثناء الخبز لتفادي احتراقها.

تورتة بالأناناس بالجوز

تحضير الحشوة
تخفق الزبدة مع السكر للحصول على مزيج قشدي.
يضاف البيض، بمعدل بيضة واحدة كل مرة.
يضاف الدقيق والقرفة والفانيلا والجوز وجوزة الطيب. يصب هذا المزيج فوق عجينة التورتة.

تحضير العجينة
يوضع الدقيق والزبدة والسكر والبيض في خلاطة الطعام لتحضير عجينة طرية.
ترق العجينة على قطعة نايلون أو فوطة مطبخ مكسوة بالدقيق حتى تصبح بحجم قالب التورتة.
تنقل العجينة إلى قالب التورتة.

تحضير الحشوة
تبسط الحشوة فوق الفطيرة وتدخل إلى فرن حرارته ٣٢٥ درجة فهرنهايت إلى أن يصبح سطح الفطيرة قاسياً والحشوة مخبوزة.
يفترض أن تراوح مدة الخبز بين ٤٠ و٤٥ دقيقة.
تخرج التورتة من الفرن وتترك حتى تبرد ثم يرش فوقها السكر الناعم وتقدم.

كوب ونصف الكوب من الدقيق (الطحين)
١٢٥غ من الزبدة في حرارة الغرفة
نصف كوب من السكر الناعم، بيضة واحدة.

الحشوة
٣بيضات
ثلاثة أرباع الكوب من السكر
١٥٠غ من الجوز المفروم
١٥٠غ من الزبدة في حرارة

الغرفة
ملعقة صغيرة ونصف الملعقة من القرفة
٣ ملاعق طعام من الدقيق (الطحين)، فانيلا
رشة من جوزة الطيب.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

منسف الفقهاء

التحضير

ينقع الأرز في الماء مع الملح لمدة نصف ساعة، ثم يغسل ويشطف. يترك جانباً لتصفية الماء.

يفرك الدجاج بالتوابل المذكورة أعلاه، ويترك لمدة ساعة. تربط ساقا كل دجاجة بخيط ويثبت الجانحان تحت الجسم. تفرك كل دجاجة بملعقة طعام من الزبدة.

توضع الدجاجتان في صينية، ويضاف إليهما كوبان من الماء الساخن. تغطى الصينية بورق الألمنيوم أو بغطائها إذا كان لها غطاء. يطهى الدجاج في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت أو ١٨٠ درجة مئوية حتى ينضج. يرفع الغطاء أو تنزع ورقة الألمنيوم، ويتابع الخبز حتى يصبح الدجاج ذهبي اللون. يحفظ الدجاج ساخناً.

تخلط الكفتة مع الملح، والبهار، والقرفة، والفلفل الأحمر. تحضر كرات صغيرة من هذا المزيج وتوضع في صينية مكسوة بالدقيق.

يقلى الصنوبر واللوز في الزيت وينقلان إلى طبق. يستعمل الزيت نفسه لقلي كرات اللحم.

يسخن الحليب وتضاف إليه خيوط الزعفران وتترك منقوعة فيه.

يسخن الماء والملح في قدر آخرى. وحين يبدأ الماء بالغليان، يضاف إليه الأرز ويسلق لمدة ٦ دقائق. يغسل بعدها الأرز بالماء البارد ويوضع في مصفاة حتى يجف. يسكب الأرز في صينية غير لاصقة، ويصب فوقه الحليب. تغطى الصينية ويخبز الأرز لمدة ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة في فرن حرارته ٤٠٠ درجة فهرنهايت أو ٢٠٠ درجة مئوية، مع الحرص على عدم حرقه. تخرج الصينية من الفرن ويسكب الأرز في طبق التقديم.

ملاحظة: هذا الطبق ملائم جداً لدعوات رمضان.

دجاجتان
نصف كيلوغرام من لحم الكفتة المطحون
٣ أكواب من الأرز الطويل الحبة
نصف كوب من الصنوبر
نصف كوب من اللوز المقشر
كوب من الحليب
نصف ملعقة صغيرة من خيوط الزعفران
بهار، قرفة، كبش قرنفل، فلفل أسود وملح
كوبان من الماء الساخن
ملعقتا طعام من الزبدة.

أرز بالحمص واللحم

التحضير

يغسل الأرز وينقع في الماء المغلي مع الملح.
يقشر البصل ويفرم، ثم يقلى في الزيت حتى يصبح لونه شاحباً.
يقطع اللحم إلى قطع ويضاف إلى البصل ويقلى الاثنان معاً إلى أن يتغير لون اللحم. يضاف الحمص ويقلى الكل لبضعة دقائق إضافية فوق نار متوسطة.
تضاف كمية كافية من الماء لغمر محتويات القدر، ويضاف الملح وعودي القرفة. يطهى الكل حتى ينضج اللحم.
يغسل الأرز ويشطف. ثم يسكب فوق اللحم، وتضاف نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض.
تضاف من ثم كمية كافية من الماء لغمر الأرز، وتغطى القدر وتوضع أولاً فوق نار قوية. تخفف بعدها النار ويطهى الأرز إلى أن يمتص كل الماء وينضج جيداً.
يرفع الأرز بعناية من القدر ويسكب في طبق التقديم، ثم يزين بقطع اللحم والمزيد من حبات الحمص.
يقدم هذا الطبق مع اللبن وسلطة الخضار الطازجة.

٣ أكواب من الأرز الطويل الحبة
كيلوغرام من لحم البقر أو الغنم المقطع
٤ بصلات حمراء متوسطة
كوب ونصف الكوب من الحمص المقشر (المفقوش)
كوب من السمن أو من مزيج الزبدة والزيت
عودان من القرفة.

حساء البازيلا

التحضير

تسخن الزبدة في قدر، ويضاف إليها البصل ويقلى حتى يصبح شاحب اللون. يضاف الجزر المبشور ويتابع القلي. تضاف البازيلا ويتابع القلي.
تضاف مرقة الدجاج والفلفل الأبيض، وتغطى القدر وتترك فوق نار متوسطة لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً.
يطحن الحساء في مطحنة ليصبح هريسة. وفي حال استعمال مطحنة يدوية، تبقى القشور في المطحنة وهذا أمر جيد وإلا يجب تصفية الحساء للتخلص من قشور البازيلا.
يوضع الحساء المهروس في القدر ويضاف إليه المزيد من الماء عند الحاجة. تضاف إليه القشدة الطازجة ويسخن الكل ولكن من دون الغليان.
يقدم الحساء ساخناً مع الخبز المحمص.

كوبان من البازيلا الطازجة أو المجلّدة
بصلة متوسطة مفرومة
جزرتان مبشورتان
ملعقتا طعام من الزبدة
نصف كوب من القشدة الطازجة
٤ أكواب من مرقة الدجاج
نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض.

لفافات الجبنة

التحضير

يوضع الدقيق واللبن والزيت والبيض والملح والخميرة في خلاطة الطعام ويخلط الكل حتى تمتزج كل المكونات وتتحول إلى كتلة متماسكة في زاوية واحدة من وعاء الخلاطة.
تقسم العجينة ثلاثة اقسام وتوضع في وعاء وتغطى بفوطة مطبخ.
تقطع الجبنة إلى شرائح وتنقع في الماء البارد. يغير الماء كل نصف ساعة للتخلص من معظم الملح الموجود في الجبنة.
تعصر الجبنة وتخلط مع اللبنة والبيض.
يرق كل قسم من العجينة ويحوّل إلى دائرة كبيرة.
تقسم الحشوة أيضاً ويوضع ثلثها على حافة واحدة من العجينة، ثم تلف العجينة ويغلق طرفاها للحؤول دون خروج الجبنة أثناء الخبز. تكرر العملية نفسها مع العجينة الثانية والثالثة.
تستعمل السكين لفتح بضع شقوق في كل لفافة. يدهن سطح كل لفافة بصفار البيض، ثم تخبز اللفافتان في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت أو ١٨٠ درجة مئوية إلى أن يصبح سطحهما وردي اللون.
تخرج اللفافات وتتركان حتى تبرد. تقطع كل لفافة إلى شرائح وتقدم كنوع من المقبلات.

كويان من الدقيق (الطحين)
ربع كوب من اللبن
ربع كوب من الزيت أو الزبدة المذوبة
بيضة واحدة
نصف ملعقة صغيرة من الملح،
ملعقة صغيرة من الخميرة الفورية.

الحشوة
نصف كيلوغرام من جبنة العكاوي والمجدولة
بيضة
ملعقة طعام من اللبنة
ملعقتا طعام من البقدونس المفروم
ملعقتا طعام من البصل المفروم
نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر (اختياري)
صفار بيضة واحدة
وملعقة صغيرة من الحليب.

تورتة بالتوت والكرز الأسود

العجينة
كوبان من الدقيق (الطحين) مع نصف كوب من اللوز المطحون ناعماً ١٧٥ غرام من الزبدة في حرارة الغرفة رشة فانيلا، صفار بيضة واحدة، نصف كوب من السكر الناعم.

التحضير
تحضر العجينة بوضع الدقيق والزبدة واللوز والفانيلا وصفار البيضة والسكر الناعم في خلاطة الطعام. يخلط الكل معاً إلى أن تتماسك العجينة في زاوية واحدة من وعاء الخلاطة. تلف العجينة بكيس نايلون وتحفظ في الثلاجة لمدة ساعة.
تخرج العجينة من الثلاجة وتحوّل إلى مستطيل مسطح باستعمال الشوبك. توضع العجينة في أسفل قالب تورتة قابل للفك حجمه ١١×٣٥ سم. يحزز سطح العجينة بواسطة الشوكة. تعاد التورتة إلى قسم التجليد من الثلاجة لمدة ساعتين.
يحمى الفرن إلى حرارة ٣٥٠ درجة فهرنهايت أو ١٨٠ درجة مئوية، وتخبز فيه عجينة التورتة حتى تصبح وردية اللون.
تحضر الحشوة، وتحشى بها التورتة ويغطى سطحها بالتوت والكرز الأسود. يدهن سطح التورتة بمربى المشمش المسخن قبل وضعها في الثلاجة حتى موعد التقديم.

الحشوة
٢٠٠غ من جبنة الماسكاربون
كوب من القشدة الطازجة المخفوقة
فانيلا مع بضع قطرات من روح اللوز (اختياري).

التحضير
تخفق القشدة الطازجة حتى تصبح دبقة جداً. تخفق جبنة الماسكاربون في خلاطة الجاتوه. تخلط مع القشدة ويضاف إليهما روح اللوز في حال استعماله. تبسط القشدة فوق التورتة المخبوزة.

(كولفي) حلوى الفستق والزعفران والهال

التحضير

يخلط الحليب مع القشدة وحبات الهال والزعفران في قدر كبيرة وثقيلة القاعدة. يغلى مزيج الحليب ثم تخفف النار ويترك المزيج يغلي برفق، من دون غطاء، لمدة ١٠ دقائق تقريباً أو حتى يتضاءل حجمه إلى ٣ أكواب، شرط التحريك غالباً. يضاف السكر ويحرك حتى يذوب. يبرد مزيج الكولفي في القدر حتى يصبح في حرارة الغرفة. يصفى في وعاء كبير. يجري التخلص من حبات الهال، ويضاف إليه الفستق.

يوزع مزيج الكولفي على قوالب، بمعدل نصف كوب لكل قالب، ثم يغطى بورق الألمنيوم ويحفظ في قسم التجليد من الثلاجة لمدة ٣ ساعات أو حتى يجمد. مباشرة قبل التقديم، يقلب الكولفي في أطباق التقديم ويقدم مع الفاكهة الطازجة أو المزيد من الفستق المحمص حسب الرغبة.

عليتان من الحليب المبخر (حجم كل منها ٣٧٥ مل)
)klim detaroporve(
ثلاثة أرباع الكوب من القشدة
٦ حبات هال، ثلث كوب من السكر
ربع ملعقة صغيرة من خيوط الزعفران المسحوقة
ثلث كوب من الفستق الحلبي المقشر والمحمص والمفروم ناعماً.

إجاص بالكاراميل

٤ أكواب من الحليب
كوب من القشدة الحيوانية الطازجة المخفوقة
٣ ملاعق طعام من مسحوق الجيلاتين
٦ ملاعق طعام من السكر
فانيلا
علبة متوسطة من الإجاص (يتم الاحتفاظ بإجاصتين أو ثلاث جانباً، فيما تفرم البقية)
شريحتان أو ثلاث من جاتوه الشوكولا.

التحضير

يسخن السكر في قدر أو في مقلاة عميقة غير لاصقة حتى يصبح ذهبياً بلون الكاراميل.

تصب ٣ أكواب من الحليب فوق الكاراميل، ويخلط الاثنان حتى يذوب الكاراميل في الحليب.

يسخن مزيج الكاراميل والحليب معاً حتى درجة الغليان.

يذوب الجيلاتين في كوب من الحليب الفاتر. يضاف مزيج الجيلاتين إلى بقية الحليب والفانيلا.

يملأ وعاء كبير بالماء والثلج الشديد البرودة، ويوضع فيه الوعاء المشتمل على مزيج الحليب. يحرك مزيج الحليب بواسطة المخفقة أو الملعقة حتى يصبح الكاسترد أكثر كثافة بقوام اللبن وتضاف القشدة المخفوقة ويخلط الكل معاً.

يصب نصف هذا الكاسترد في قالب خاص بجاتوه الجبنة قطره ٢٤ سم.

توضع شرائح جاتوه الشوكولا مع قطع الإجاص المفروم فوق الكاسترد، ثم تصب فوقها بقية الكاسترد.

يوضع الكاسترد في قسم التجليد من الثلاجة لمدة نصف ساعة أو ثلاثة أرباع الساعة حتى يجمد، ثم يوضع في الثلاجة طوال الليل. يخرج الكاسترد من الثلاجة ويزين بالمزيد من شرائح الإجاص وقطع السكر، ويقدم بمثابة حلوى باردة.

يعاد الكاسترد إلى الثلاجة بعد الانتهاء من التقديم.

لإعداد قطع السكر للزينة

يذوب نصف كوب من السكر في مقلاة غير لاصقة حتى يصبح بلون الكاراميل.

تدهن صينية المنيوم أو رقاقة المنيوم بالقليل من الزيت.

يصب الكاراميل فوق الصينية ويترك حتى يجمد ويصبح قاسياً. يقطع السكر الجامد إلى قطع وتستعمل لتزيين الكاسترد.

معكرونة الريش مع نقانق بالتوابل مع سلطة الكسكس

التحضير

يحمى الزيت في مقلاة وتقلى فيه شرائح الكوسا على دفعات حتى تصبح ذهبية. تنزع الكوسا من المقلاة وتحفظ لتبقى ساخنة. تطهى المعكرونة في قدر من الماء المملح المغلي حتى تنضج. في غضون ذلك، يطهى الثوم في مقلاة الكوسا لمدة دقيقة أو دقيقتين حتى ينضج. تضاف البندورة (الطماطم)، وتقوّى النار ويطهى المزيج لمدة ٥ دقائق. يضاف إليه البستو، ثم تخفف النار. تضاف القشدة والبندورة (الطماطم) المجففة بالشمس ونصف كمية البقدونس. يترك المزيج على النار مدة ٥ دقائق. تضاف إليه التوابل. تصفى المعكرونة وتخلط مع الكوسا والقليل من زيت الزيتون. تسكب فوقها الصلصة، ثم ترش بقية البقدونس ويقدّم الطبق على الفور.

في الحصة الواحدة، ٥٦٠ وحدة حرارية و٢٥ غ من الدهن.

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ١٠ دقائق
مدة الطهو ٢٥ دقيقة

لا يفيض أبداً عدد وصفات المعكرونة. إليك وصفة سهلة لإضافتها إلى مجموعتك.

١٥مل (ملعقة طعام) من زيت الزيتون
٤ رؤوس كوسا، مقطعة إلى شرائح
٣٥٠غ من معكرونة الريش المجففة (أكثر بقليل من نصف علبة معكرونة)
فصان من الثوم، مسحوقان
٤٠٠غ (٥ حبات تقريباً) من البندورة (الطماطم) المفرومة
١٠مل (٣/٤ ملعقة طعام) من البستو pesto الأحمر
١٢٥مل (٣/٤ الكوب) من القشدة المزدوجة
١٠٠غ من البندورة (الطماطم) المجففة بالشمس أي ما يعادل كوب
٣ ملاعق طعام من البقدونس الطازج المفروم.

نقانق بالتوابل مع سلطة الكسكس

التحضير

يوضع الكسكس في وعاء كبير. يضاف إليه ١٥ مل (ملعقة طعام) من زيت الزيتون، ومن ثم ٦٠٠مل (٣ أكواب) من المياه المغلية. يترك الكسكس مدة ٥ دقائق تقريباً حتى ينتفخ جيداً بالماء. تفصل حبوب الكسكس عن بعضها بواسطة الشوكة، ثم تخلط مع بقية زيت الزيتون. وحين يبرد الكسكس، يضاف إليه عصير الحامض والبندورة (الطماطم) والأعشاب. تضاف إليه التوابل حسب الذوق.

تشوى النقانق على الفحم مدة ١٥ دقيقة تقريباً حتى تصبح محمّصة وناضجة (يمكنك غرزها في أسياخ خشبية منقوعة قبلاً بالماء). تقدم النقانق مع الكسكس والقليل من الصلصة الحرّيفة.

في الحصة الواحدة، ٩٠٠ وحدة حرارية و٥٤ غ من الدهن.

تلطيف النكهة

يمكنك استخدام السجق بدلاً من النقانق الحرّيفة للتخفيف قليلاً من حدّة الطعم، علماً أنها لذيذة وكثيرة التوابل أيضاً.

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ١٥ دقيقة
مدة الطهو ١٥ دقيقة

إنتقلي إلى شمال أفريقيا مع هذه الوصفة الكثيرة التوابل. حاولي العثور على النقانق المحتوية على أكبر قدر ممكن من التوابل والفلفل.

٣٠٠غ (كوب ونصف الكوب) من الكسكس
٦٠مل (٤ ملاعق طعام) من زيت الزيتون
عصير لمونتين
٤ رؤوس بندورة (طماطم)، مفرومة خشناً
٤ ملاعق طعام من كل من البقدونس والنعناع والكزبرة المفرومة طازجاً
٧٠٠غ (٢٠ حبة وسط تقريباً) من النقانق البقرية الحرّيفة

بوظة الخوخ وعصير العنب

التحضير

يخلط ١٢٥ غ من ثمار الخوخ المفرومة أي ما يعادل ٨ حبات خوخ حجمها كبير من دون النوى مع ٣٥ مل (٣ ملاعق طعام) من عصير العنب. يترك المزيج منقوعاً لمدة ٣٠ دقيقة، ثم يضاف إلى البوظة قبل ١٠ دقائق من نهاية التجمّد. تعاد البوظة إلى الثلاجة حتى تتجمّد بالكامل.

كوسا قشدية

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ١٠ دقائق
مدة الطهو ٢٥ دقيقة

لا يفيض أبداً عدد وصفات المعكرونة. إليك وصفة سهلة لإضافتها إلى مجموعتك.

١٥مل (ملعقة طعام) من زيت الزيتون
٤ رؤوس كوسا، مقطعة إلى شرائح
٣٥٠غ من معكرونة الريش المجففة (أكثر بقليل من نصف علبة معكرونة)
فصان من الثوم، مسحوقان
٤٠٠غ (٥ حبات تقريباً) من البندورة (الطماطم) المفرومة
١٠مل (٣/٤ ملعقة طعام) من البستو qesto الأحمر
١٢٥مل (٣/٤ الكوب) من القشدة المزدوجة
١٠٠غ من البندورة (الطماطم) المجففة بالشمس أي ما يعادل كوب
٣ ملاعق طعام من البقدونس الطازج المفروم.

دجاج مشوي لزج

التحضير

يوضع المربى وعصير الليمون والثوم والخردل وزيت الزيتون في مقلاة صغيرة فوق نار خفيفة إلى أن يذوب المربى. يحمى المصبّع مسبقاً وتوضع فوقه قطع الدجاج، وجهة الجلد إلى الأسفل، في صينية. يصب المربى فوق الدجاج ويحرّك جيداً.

يطهى لمدة ١٥ دقيقة، ثم تقلب قطع الدجاج وتعاد إلى المصبّع لمدة ١٠ الى ١٥ دقيقة إضافية حتى تنضج جيداً وتسفع قليلاً. يجب أن تكون قطع الدجاج خالية من العصارات عند إقحام سيخ في الجزء الأكثر سماكة منها. يقدم الطبق مع البطاطا المشوية أو الأرز، مع طبق الخضار المفضل لديك.

في الحصة الواحدة: ٣٣٠ وحدة حرارية و١١ غ من الدهن.

منظر جميل جداً

حاولي استخدام مربى شرائح الليمون الكاملة، لأن القطع الكبيرة تبدو مذهلة فوق الدجاج ويصبح طعمها رائعاً عند سفعها قليلاً.

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ١٠ دقائق
مدة الطهو ٣٠ دقيقة

إنه طعام رائع لأمسية حميمة مع الأصدقاء، فضلاً عن أنه يتطلب أقل قدر من الجهد. بهذه الطريقة، يمكنك تمضية الوقت مع ضيوفك وليس في المطبخ!

١٢٥غ (١/٢ كوب) من مربى البرتقال الكثيف عصير برتقالة واحدة فصان من الثوم، مسحوقان ١٠مل (٣/٤ ملعقة طعام) من خردل ديجون ١٥مل (ملعقة طعام) من زيت الزيتون ٤ قطع دجاج وزن كل منها ٢٢٥ غ.

وصفات خاصة من الطاهية

هذه المقبّلات السهلة جداً لتقديمها مع المشروبات- سيحبها الأصدقاء حتماً.

الجزر المخلل

تقشر ٨ حبات جزر حجمها وسط وتقطع إلى شرائح، ثم توضع في قدر مع القليل من المياه. تغطى القدر وتترك على النار ٥ دقائق حتى ينضج الجزر تقريباً. يخفق على حدة ١٥ مل (ملعقة طعام) من الخل و٣٠ مل (ملعقتا طعام) من زيت الزيتون وفص من الثوم المهروس. تضاف التوابل إلى المزيج حسب الذوق. تنقل شرائح الجزر المصفّاة إلى وعاء وتصبّ فوقها الصلصة. تترك حتى تبرد. وفي حال إعدادها مسبقاً، يجب التأكد من إبقائها بحرارة الغرفة عند تقديمها.

خبز محمّص بالثوم

تحمّص شرائح سميكة من الخبز الأجنبي، وتفرك بفص ثوم مقشّر ومشطور نصفين. تقطع شرائح الخبز بعدها إلى مكعبات، توضع في طبق التقديم ويسكب فوقها القليل من زيت الزيتون النقي.

زيتون بالفلفل

ينقع ٢٢٥ غ (ما يزيد عن كوب) من الزيتون الأخضر الكبير في وعاء عميق مع ٣٠ مل (ملعقتيّ طعام) من زيت الزيتون النقي والقليل من عصير الحامض والكثير من الفلفل الأسود المطحون حديثاً. يخلط الكل مع نصف محتوى وعاء من الفلفل اللذيذ المصفّى.

فستق محمّص

يحمى الفرن مسبقاً إلى حرارة ٢٠٠ درجة مئوية، أو ٤٠٠ درجة ف، أو غاز ٦. يوضع كوب وربع الكوب من الفستق غير المقشر في صينية خبز ويرش فوقها القليل من ملح البحر. توضع الصينية في الفرن لمدة ٥ دقائق لمنح الفستق نكهة رائعة. إنها لذيذة، سواء جرى تقديمها باردة أو ساخنة.

سردين مشوي

التحضير

تغسل أسماك السردين جيداً وتخرج أحشاؤها حسب الرغبة. توضع في طبق كبير ويرشّ فوقها ملح البحر. يغطى الطبق ويوضع في البراد مدة ساعة تقريباً.

تغسل أسماك السردين مجدداً وتجفف. في حال استخدام محمل شواء، يجب ترتيب الأسماك فوق مصبّع وشوائها لمدة دقيقتين من كل جهة. أو يمكن وضعها ببساطة في مقلاة كبيرة وطهوها بالطريقة نفسها.

تقدم أسماك السردين باردة أو ساخنة مع الكثير من الخبز المحمص والبطاطا والسلطة.

في الحصة الواحدة: ٨٩٠ وحدة حرارية، ٤٧ غ من الدهن.

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ١٠ دقائق
مدة الطهو ٥ دقائق

٢٤ سمكة سردين
ملح البحر.

لا تزعجي نفسك بإخراج أحشاء السردين قبل شوائه، لأن البرتغاليين لا يفعلون ذلك وهم أشهر الخبراء في هذا المجال. دعي أسماك السردين على حالها وسوف تجدين أن طعمها أطيب

إرشادات للشواء...

في ما يأتي إرشادات الممتازة لشواء الخضار واللحوم والدجاج والسمك.

لإضفاء المزيد من النكهة، يمكن تعطير دخان الفحم المشتعل من خلال.

- بعثرة أوراق الغار، وأغصان الصعتر أو إكليل الجبل أو القصعين على الجمرات الساخنة عند طهو السمك أو الدجاج.
- بعثرة الشمار أو الطحالب البحرية قبل شواء ثمار البحر أو أي سمكة طازجة ولذيذة.
- رش اللوز وجوز البقّان والبندق بعد كسرها قليلاً ونقعها في الماء لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً قبل طهو أي شيء تحبينه!
- إضافة رقاقات الخشب إلى الفحم للحصول على المزيد من الدخان المثير عند شواء اللحم.

هل تواجهين مشكلة مع الفحم؟

- إن لم تفلحي في إشعال الفحم، حاولي توجيه دفق هواء ساخن من مزيل كهربائي للدهان على قطع الفحم حتى تتوهج احمراراً.
- كوني صبورة، فالفحم يصبح في أوج حرارته وجاهزاً للطهو عند تحوّل الجمر إلى اللون الرمادي.
- عند استعمال محمل شواء صالح للرمي بعد كل استعمال، انتظري دوماً ٢٠ دقيقة كاملة قبل الشروع في الطهو، وإلا سيطغى طعم المواد الكيميائية على طعامك.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

دجاج تيكا

كيلوغرام من صدور الدجاج (٦ صدور)
ملعقة طعام من الزنجبيل الطازج المبشور
٣ فصوص ثوم مهروسة
ملعقتا طعام من عصير الليمون
ملعقتان صغيرتان من الكزبرة المطحونة
ملعقتان صغيرتان من الكمون المطحون
نصف ملعقة صغيرة من غارام ماسالا (مزيج توابل)
GARAM MASALA
نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحريف
ثلث كوب من اللبن
ملعقتا طعام من معجون البندورة (الطماطم)
رشة من العقدة الصفراء.

التحضير

تقطع صدور الدجاج إلى نصفين، وتفتح ٣ شقوق في كل قطعة.
تخلط بقية المكونات مع بعضها في وعاء كبير.
يضاف الدجاج إلى هذا المزيج ويبلل به جيداً.
يغطى الدجاج ويوضع في الثلاجة طوال الليل.
يشوى الدجاج من الجهتين فوق الفحم أو المصبع حتى يصبح طرياً. يقدم مع الأرز أو خبز التاندوري.

حساء الكراث

التحضير

ينظف الكراث ويقطع إلى قطع حجمها ٣ أو ٤ سم. ينقع الكراث في الماء لمدة نصف ساعة، ثم يغسل مجدداً ويصفى في مصفاة. تطهى مكعبات اللحم مع العظام. وحين يبدأ الماء بالغليان، تزال الزفرة بواسطة ملعقة ذات ثقوب، وتضاف ملعقة طعام من الملح إلى القدر. تغطى القدر ويطهى اللحم حتى ينضج. يمكن استعمال طنجرة الضغط بحيث تتضاءل مدة الطهو إلى ١٥ أو ٢٠ دقيقة.

تزال العظام من القدر، وتصفى المرقة ثم يعاد اللحم والكراث إلى المرقة. يطهى الكل مجدداً لمدة ١٥ دقيقة.

توضع اللبنة في وعاء وتخلط مع البيض ودقيق الذرة باستعمال المخفقة. ترقق اللبنة باستعمال كوبين من مرقة اللحم. تطفأ النار. توضع اللبنة المرققة فوق اللحم والمرقة، ويخلط الكل بواسطة ملعقة خشبية فيما النار مطفأة لتفادي تخثر اللبنة. يخلط الكل جيداً. تسخن السمن في قدر، وترفع عن النار. تضاف إليها ملعقتا طعام من النعناع اليابس وتصب مباشرة فوق الحساء. يقدم الحساء مع البرغل.

ملاحظة: يجب أن يبلغ حجم المرقة المستعملة في هذا الحساء ٥ أكواب فقط، وإلا يصبح الحساء رقيقاً جداً.

كيلوغرام من الكراث
نصف كيلوغرام من لحم الغنم أو البقر المقطع إلى مكعبات مع العظام
نصف كيلوغرام من اللبنة
بيضة واحدة مع ملعقة صغيرة من النشاء
ملح وماء لطهو الحساء
ملعقتا طعام من النعناع اليابس
ملعقتا طعام من السمن أو الزبدة.

سلطة اللوبياء الخضراء وحليب جوز الهند

التحضير

يسخن الزيت ويقلى فيه البصل والثوم.

تضاف التوابل، أي الفلفل الأسود، ومسحوق الكاري، والقرفة، والكمون، والعقدة الصفراء والفلفل الأحمر.

يضاف الفول ويقلى حتى يصبح شاحب اللون.

يضاف حليب جوز الهند ويطهى الكل لمدة ٧ إلى ١٠ دقائق وهو مغطى. يقدم الطبق بمثابة سلطة ساخنة.

نصف كيلوغرام من اللوبياء المغسولة والمقطعة
نصف كوب من الماء الساخن جداً وملعقتا طعام من مسحوق جوز الهند (بما يعادل نصف كوب من حليب جوز الهند)
بصلة متوسطة مفرومة
نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
نصف فنجان قهوة من الزيت (٣ أو ٤ ملاعق طعام)
فصان مفرومان من الثوم
نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الكاري
رشة قرفة، كمون، فلفل أحمر، رشة من العقدة الصفراء، ملح
رأس فلفل أخضر حريف صغير.

باذنجان زنوبيا باللحم

التحضير

تفرغ رؤوس الباذنجان وتغسل وتجفف وتوضع جانباً.

يقلى البصل في مقلاة صغيرة حتى يصبح شاحب اللون. يضاف إليه اللحم والملح والتوابل. يضاف من ثم الأرز مع كوب من الماء. تخفف النار، وتغطى القدر ويطهى المحتوى حتى يجري امتصاص كل الماء. تترك القدر جانباً لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة حتى يرتاح محتواها، ثم يضاف إليه الصنوبر المقلي. تحشى رؤوس الباذنجان بهذا المزيج وتوضع جانباً.

تقطع البندورة (الطماطم) إلى شرائح سماكتها ١ سم. توضع نصف شرائح البندورة في قعر صينية. يبسط الثوم فوق شرائح البندورة، ويرش فوقها المزيد من الملح.

ترصف رؤوس الباذنجان المحشوة فوق البندورة، وتوضع فوقها بقية شرائح البندورة. يرش القليل من الملح الإضافي فوق شرائح البندورة وتصب كمية كافية من الماء لغمر محتويات القدر. توضع القدر فوق النار. حين يبدأ الطعام بالغليان، تخفف النار ويطهى محتوى القدر حتى يجري امتصاص معظم الماء ويصبح الباذنجان طرياً. يرفع الغطاء عن القدر ويتابع الطهو حتى يجف كل الماء في القدر.

ترصف رؤوس الباذنجان مع شرائح البندورة في طبق التقديم وتزين بالبقدونس وتقدم ساخنة.

كيلوغرام من الباذنجان المتوسط الحجم
٢٠٠غ من اللحم المفروم على نحو متوسط
نصف كوب من الأرز المصري المغسول والمصفى
نصف ملعقة صغيرة من الملح وكوب من الماء
نصف ملعقة صغيرة من البهار وربع ملعقة صغيرة من القرفة +
نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض أو الأسود
بصلة متوسطة مفرومة
ملعقة طعام من السمن النباتي أو الحيواني
٤ إلى ٥ رؤوس جامدة من البندورة (الطماطم) الحمراء
٤ إلى ٥ فصوص مهروسة من الثوم
ومقلية قليلاً في ملعقة طعام من الزبدة
ربع كوب من الصنوبر المقلي في ملعقة طعام من الزيت.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

بيرياني باللحم

كيلوغرام من شرائح لحم البقر الهبر المفروم
رأسان صغيران من الفلفل الأحمر الحريف الطازج،
مفرومان ناعماً
ملعقتان صغيرتان من الكزبرة المطحونة
ملعقتان صغيرتان من الكمون المطحون
نصف ملعقة صغيرة من العقدة الصفراء المطحونة
ملعقتا طعام من الخل الأبيض
ثلث كوب من اللبن
كوبان من الأرز البسماتي
ملعقتا طعام من السمن أو الزيدة
بصلتان كبيرتان مقطعتان إلى شرائح
عودان من القرفة
٤ حبات هال
كوبان وربع الكوب من مرقة اللحم
كوب ونصف الكوب من البازيلا المجلدة
ثلث كوب من الزبيب
رأسان كبيران من البندورة (الطماطم)، منظفان من البذور ومقطعان إلى أربعة أقسام، ومن ثم إلى شرائح
كوب من اللوز المحمص
ربع كوب من أوراق الكزبرة الطازجة المفرومة.

التحضير

يخلط اللحم مع الفلفل، والتوابل المطحونة، والخل واللبن في وعاء متوسط. يغطى المزيج ويحفظ في الثلاجة لمدة ساعة.

يوضع الأرز في وعاء متوسط ويغمر بالماء لمدة ٣٠ دقيقة، ثم يصفى جيداً.

تسخن السمن أو الزيدة في قدر كبيرة، ويقلى فيها البصل، وعيدان القرفة وحبات الهال. يحرك الكل جيداً حتى يحمر البصل قليلاً. يضاف مزيج اللحم، ويطهى الكل لمدة ساعة فوق نار خفيفة، شرط التحريك بين الحين والآخر، حتى يصبح اللحم ناضجاً.

يضاف الأرز والمرقة إلى مزيج اللحم. يغلى المزيج فوراً، ثم تخفف النار ويطهى محتوى القدر، وهو مغطى، لمدة ١٠ دقائق تقريباً، شرط التحريك بين الحين والآخر، إلى أن ينضج الأرز. يجري التخلص من عيدان القرفة. تضاف البازيلا إلى المزيج، وكذلك الزبيب والبندورة. يطهى الكل لمدة ٧ الى ١٠ دقائق، فيما القدر مغطاة. يضاف اللوز وأوراق الكزبرة مباشرة قبل التقديم.

٧ أفكار لسلطات الفاكهة الطازجة

لا ريب أنه يفضل تناول الفاكهة طازجة خلال الصيف من دون أي نوع من التحضير. لكن سلطة الفاكهة الطازجة تحظى ببعض الرونق حين تكون باردة وكثيرة العصير ومقدمة ربما مع شراب لذيذ.

١ تقشر بعض حبات البرتقال الطازجة والكثيرة العصير وتقطع إلى شرائح. تخلط مع مكعبات من الشمام، ويضاف إليها بعض الشراب المخلل المحلى. توضع في البراد حتى تبرد جيداً. إنها مذهلة.

٢ لإعداد سلطة فاكهة غريبة حقاً، تقشر ثمرة أناناس، وتقطع إلى شرائح ومن ثم إلى مكعبات. تخلط جيداً مع ثمار الكيوي المقشرة والمقطعة إلى شرائح. يسكب فوق الخليط الكثير من شراب الليمون المنعش للحصول على مذاق لن ينساه ضيوفك.

٣ تقشر ثمار الدراق وتقطع إلى شرائح، ثم تخلط مع ثمار التوت الطازجة للحصول على سلطة الفاكهة الأكثر جاذبية. ولإضفاء المزيد من الحلاوة، يسكب فوقها القليل من عصير الدراق وربما القليل جداً من عصير العنب المخمّر.

٤ لإعداد طبق صغير وإنما لذيذ من سلطة الفاكهة، تخلط ثمار الفريز (الفراولة) مع العنبية في أكواب زجاجية.

٥ إنها حلوى أكثر مما هي من المقبّلات، أو ربما حلوى البودينغ والجبن في آن. تخلط مكعبات من البطيخ الأحمر مع مكعبات من جبن الماعز وتبعثر فوقها أوراق النعناع الطازج. إنها وصفة بسيطة جداً ولذيذة كثيراً.

٦ تقشر بعض ثمار اللتشية وتنزع النوى منها، ثم تخلط مع ثمار البابايا أو ثمار الآلام المقشرة. لا يضاف إليها أي شيء باستثناء القليل من عصير الحامض.

٧ هل تريدين استهلاك المحتويات المنهكة الشكل في وعاء السلطة؟ تقطع كل ثمار الفاكهة المتوافرة في وتخلط في وعاء عميق، ثم يصبّ فوقها الشراب المصفى من نقيع جذوع الزنجبيل. أنيق جداً.

جبن مذاب فوق خبز محمّص

يستطيع الجبن المحافظة على أهميته حتى لو أصبح مكوناً ثانوياً. ماذا عن هذه الوصفة المثالية لحفلة عشاء غير رسمية؟

يحمى الفرن مسبقاً إلى حرارة ١٩٠ درجة مئوية، أو ٣٧٥ درجة ف، أو غاز ٥. يبشر ١٧٥ غ (كوب وربع الكوب) من جبن الشيدار في قدر. يضاف إليه ٣٠ مل (ملعقتا طعام) من الحليب، وتوضع القدر فوق نار خفيفة حتى يذوب الجبن. ترفع القدر عن النار. يضاف إليها ملعقة طعام من كل من الدقيق العادي وفتات الخبز الأبيض، وحفنة من مسحوق الخردل الإنكليزي، والقليل من صلصة ووسترشير وبيضة واحدة مخفوقة. يحرّك المزيج جيداً، ثم يوضع جانباً حتى يجمد. تضاف إليه علبة من البندورة (الطماطم) المهروسة، وفص مهروس من الثوم، وملعقتا طعام من الحبق الطازج، و٧٥ غ (١/٢ كوب) من الزيتون الأسود المشطور إلى نصفين وملعقة صغيرة من السكر. يسكب هذا المزيج في طبق قليل العمق ومقاوم لحرارة الفرن، بعد دهنه بالزيت. يبسط القليل من مزيج الجبن فوق ٤ شرائح مدخّنة من سمك القدّ. توضع الشرائح فوق الصلصة وتطهى لمدة ١٥ دقيقة حتى تنضج شرائح السمك جيداً ويصبح القسم العلوي بني اللون.

هل تعلمين؟

البراد يمتص الرطوبة من الجبن. لذلك، يفضل حفظ الجبن في خزانة باردة. أو يمكنك إخراج الجبن من علبته ولفّه بالورق المشمّع ووضعه في علبة بلاستيكية محكمة. وقد يصبح الجبن عديم الطعم حين يكون بارداً، لذلك يجب إخراجه من البراد قبل موعد تقديمه.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

السلطة الفاترة بالتونة والخضار

٢٥٠غ من أي نوع من النودلز
رأسان من البندورة (الطماطم) مقطعان إلى مكعبات صغيرة
رأسان مفرومان من البصل الأخضر
رأس فلفل أخضر متوسط الحجم مقطع إلى مكعبات صغيرة
رأس فلفل أحمر متوسط الحجم مقطع إلى مكعبات صغيرة
نصف كوب من الذرة
علبة من التونة المصفاة من الزيت
ملعقة طعام من الكبّار
٤ أو ٥ ملاعق طعام من المايونيز
ربع كوب من الكاتشاب
ملعقة طعام من الخردل
٢٠٠غ من الجبنة المتنوعة.

التحضير

يسلق النودلز ويغسل بالماء البارد، ثم يصفى ويترك جانباً.

في وعاء كبير، يخلط النودلز مع البندورة، والبصل الأخضر، والفلفل الأحمر والأخضر، والتونة، والذرة والكبار.

يخلط هذا المزيج مع المايونيز والكاتشاب والخردل.

يصب المزيج في طبق زجاجي مقاوم للحرارة أو في صينية. ترش الجبنة فوق المزيج ويخبز لمدة ٣٠ إلى ٣٥ دقيقة في فرن حرارته ٣٥٠درجة فهرنهايت أو ١٨٠ درجة مئوية حتى تذوب الجبنة.

يقدم الطبق بارداً أو ساخناً بمثابة سلطة لذيذة.

الكشري

كويان من العدس الصغير، كويان من الأرز نصف علبة من المعكرونة الصغيرة الحجم (على شكل قساطل) ٥ بصلات كبيرة، كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من عصير البندورة (الطماطم) الطازجة، فصان من الثوم وملعقة صغيرة من الخل ملح وفلفل وكمون وشطة حريفة (فلفل أخضر حريف) حسب الرغبة.

التحضير

يغلى الماء في قدر، ويضاف إليه العدس. حين يغلي العدس، تغطى القدر وتطفأ النار ويترك العدس لمدة ٣ ساعات في الماء الساخن.
يقطع البصل إلى شرائح نصف دائرية ويقلى في الزيت الباقي حتى يحمرّ، ثم يصفى ويرش فوقه الملح.
ينقع الأرز لمدة ساعتين في الماء، ثم يوضع فوق الزيت المستعمل لقلي البصل. يضاف إليه البصل والعدس مع كمية من الماء المغلي لغمر خليط العدس والأرز. يطهى المزيج مثل الأرز العادي، ويضاف إليه الملح والكمون.

تحضير الصلصة

يقلى الثوم المهروس حتى يصبح شاحباً، ثم يضاف إليه الفلفل المقطع إلى مكعبات صغيرة، مع عصير البندورة (الطماطم) وملعقة من الخل والبهارات. يترك المزيج فوق النار حتى تصبح الصلصة كثيفة.
تسلق المعكرونة وتصفى. يوضع خليط الأرز والعدس في قعر طبق التقديم وتسكب فوقه المعكرونة ومن ثم البصل المقلي وأخيراً الصلصة الحمراء. يقدم الطبق ساخناً.

حساء الشتاء بالكبيات

الكبة
نصف كيلوغرام من اللحم الهبر المفروم للكبة، كوب ونصف كوب من البرغل الناعم بصلة متوسطة حبق، مردقوش، بهار وملح ماء لدعك الكبة.

الحشوة
نصف كوب من الجوز المفروم ١٠٠غ من دهن لية الخروف بصلة متوسطة مفرومة ربع ملعقة صغيرة من البهار وربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود.

الصلصة
٣ أكواب من العدس الأصفر مرقة لحم يتم الحصول عليها من عظام الغنم أو الدجاج بقدونس مفروم عصير ليمونة واحدة.

التحضير

تغسل العظام وتسلق مع عود قرفة لمدة ساعة كاملة. ينظف العدس ويغسل ويضاف إلى العظام. يضاف الكثير من الماء لغمر المزيج ويطهى فوق نار متوسطة حتى ينضج. ترفع العظام، ويهرس العدس جيداً حتى لا يبقى سوى قشرته. تغسل القدر جيداً وتعاد المرقة إليها. يفرم اللحم ناعماً مع البصل والملح ونصف ملعقة صغيرة من الحبق والمردقوش والبهار والقرفة. يخلط الكل جيداً، ثم تحول نصف كمية اللحم إلى كتل صغيرة بحجم حبات الجوز وتقلى في نصف كوب من السمن حتى تحمر، ثم توضع جانباً.
يغسل البرغل ويجفف ثم يخلط مع النصف الباقي من مزيج اللحم. يفرم مزيج اللحم هذا مع البرغل وبصلة صغيرة.
ينظف الجوز ويفرم مع دهن اللية في الخلاطة الكهربائية. يضاف إليه القليل من الملح والبهار. تقرّص الكبة إلى أقراص صغيرة ثم تحشى بلية الدهن مع الجوز وترصف في صينية.
توضع قدر العدس المهروس فوق النار مع كمية كافية من الماء كي لا يلتصق العدس في أسفل القدر.
تضاف إليها الكفتة والكبة مع نصف ملعقة صغيرة من البهار الحلو. يطهى الكل حتى الغليان.
يفرم البقدونس ناعماً ويضاف إلى الحساء مع عصير الحامض.
يطهى الكل فوق نار هادئة حتى تنضج الكبة ثم يقدم الحساء ساخناً مع سلطة الملفوف.

الدجاج المشوي
مع الفلفل الأخضر والكزبرة

كوب من أوراق الكزبرة الطازجة المعلبة
٦رؤوس صغيرة وطازجة من الفلفل الأخضر الحريف، مفرومة
٨ فصوص مفرومة من الثوم
ملعقتا طعام من الزنجبيل الطازج المبشور
ملعقتا طعام من غارام ماسالا (مزيج توابل)
GARAM MASALA
نصف كوب من عصير الليمون
٤ دجاجات صغيرة، وزن كل منها ٥٠٠ غ
ملعقتا طعام من السمن أو الزبدة المذوبة.

التحضير

تهرس أوراق الكزبرة مع الفلفل، والثوم، والزنجبيل، والغارام ماسالا وعصير الليمون حتى الحصول على هريسة. تقطع كل دجاجة طولياً بمحاذاة العمود الفقري، على أن تكون جهة الصدر إلى الأعلى. يضغط على عظم الصدر لتسطيح الدجاجة. تخلط الدجاجات مع الهريسة السابقة في وعاء كبير، ثم تغطى وتحفظ في الثلاجة لمدة ٣ ساعات أو طوال الليل. توضع الدجاجات غير المصفّاة في صينية وتدهن بالزبدة أو السمن. تخبز من دون غطاء على مصبع حديدي في فرن معتدل الحرارة لمدة ٤٥ دقيقة تقريباً أو حتى يحمر الدجاج وينضج تماماً. يقدم الدجاج فوق أوراق الموز، في حال توافرها، مع خبز التنور.

أوصو بوكو

كيلوغرام من شرائح موزات لحم البقر الهبر مع عظامه أو شرائح الفيليه سماكتها ٢ إلى ٣ سم
بصلتان متوسطتان مقرومتان
ملعقتا طعام من السمن النباتي أو الحيواني
ملعقة طعام من الدقيق (الطحين)
مكعبان من مرقة الدجاج
كيلوغرام من البندورة (الطماطم) الحمراء المقشرة والمقطعة إلى مكعبات صغيرة +ملعقة طعام من معجون البندورة
ملح وفلفل أبيض
قشرة ليمونة واحدة وجزرتان مقطعتان إلى مكعبات وورقة غار وعود كرفس.

التحضير

أوصو بوكو يعني اللحم مع العظام.
يكون فخذ البقر مجلداً، ويتم تقطيعه إلى شرائح دائرية سماكتها ١,٥سم. لكن بعض الأشخاص يفضلون تقطيع اللحم إلى شرائح أكثر سماكة.
يرش القليل من الملح والفلفل الأبيض فوق شرائح اللحم.
تقلى الشرائح في السمن النباتي على الجهتين، ثم ترفع من المقلاة وتحفظ ساخنة.
يوضع الزيت الباقي من القلي في قدر، ويضاف إليه البصل المفروم ويقلى حتى يصبح شاحب اللون.
تضاف شرائح اللحم المقلية إلى البصل، وكذلك الدقيق. يقلى الكل لمدة ٥ دقائق، ثم تضاف قشرة الليمون، ومكعبا المرقة، والفلفل الأبيض، والبندورة، ومعجون البندورة، والمطيبات، وكمية كافية من الماء الساخن لغمر شرائح اللحم. يطهى الكل معاً فوق النار حتى يصبح اللحم طرياً. في حال استعمال شرائح الموزات، يمكن لطنجرة الضغط أن تسرّع عملية الطهو بحيث تقتصر المدة على ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة. تنزع ورقة الغار والكرفس وقشرة الليمون من القدر. يزين الباقي ببرش الليمون ويقدم ساخناً مع الأرز المطهو.

مطبخ لها

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

قريدس مع المانغا بالكاري

١,٥ كيلوغرام من القريدس العملاق غير المطهو، ملعقتا طعام من الزيت النباتي
بصلة كبيرة مفرومة ناعماً
رأسان متوسطان من المانغا، جامدان
ومقشران ومقطعان إلى شرائح، ربع كوب من مسحوق حليب جوز الهند، كوبان من الماء المغلي، ثلث كوب من القشدة، ملعقة طعام من مسحوق الكاري.

مزيج التوابل

نصف كوب من جوز الهند المحمص
فصان مفرومان من الثوم
نصف ملعقة صغيرة من العقدة الصفراء المطحونة
ملعقة طعام من الكزبرة المفرومة
٣ رؤوس مفرومة من الفلفل الأحمر المجفف
ملعقة صغيرة من الملح.

التحضير

تنزع قشور القريدس وكذلك عروقه، ولكن من دون المساس بالذيول.
يسخن الزيت في قدر كبيرة، ويقلى فيها البصل حتى يصبح بنياً قليلاً.
يضاف مزيج التوابل، ويطهى الكل مع التحريك المستمر إلى أن تفوح رائحة لذيذة.
يضاف القريدس والمانغا، ومسحوق جوز الهند والماء المغلي. يطهى الكل من دون غطاء فوق نار خفيفة لمدة ٥ دقائق تقريباً أو حتى يصبح القريدس طرياً.
ترفع القدر عن النار وتضاف القشدة إلى محتواها.
يقدم الطعام مع النودلز أو الأرز.

قنبيط باللبن

رأس قنبيط متوسط الحجم، مقطع إلى أزهار
نصف كيلوغرام من مكعبات اللحم مع عظامها
كيلوغرام من اللبن
ملعقتا طعام من دقيق الذرة، نصف باقة من الكزبرة
٣ إلى ٤ فصوص مهروسة من الثوم
ملعقتا طعام من الزبدة
زيت لقلي القنبيط.

التحضير

تغسل أزهار القنبيط ثم تجفف بمحارم المطبخ الورقية وتقلى في الزيت النباتي حتى تصبح وردية اللون. ثم تخرج من المقلاة وتصفى فوق محارم المطبخ للتخلص من فائض الزيت وتوضع جانباً. يسلق اللحم مع الملح والماء. تزال الزفرة، ثم يتابع الطهو حتى يصبح اللحم طرياً. توضع مكعبات اللحم في وعاء مغطى، وتصفى المرقة. يذوب دقيق الذرة في نصف كوب من مرقة اللحم، ثم يخلط الدقيق مع المزيد من مرقة اللحم واللبن للحصول على صلصة لها قوام اللبن. يصب هذا المزيج في قدر، ويطهى فوق النار. يجب تحريك المزيج باستمرار بواسطة ملعقة خشبية لتفادي التصاق اللبن في قعر القدر. حين يغلي اللبن ويصبح كثيفاً، تطفأ النار. تسخن الزبدة في قدر صغيرة، ويقلى فيها الثوم لبضع ثوان، ثم تضاف الكزبرة. يخلط الكل معاً ويصب هذا المزيج فوق اللبن. يخلط الاثنان جيداً. تعاد مكعبات اللحم إلى اللبن مع القنبيط المقلي، ويقدم الطبق ساخناً مع الأرز المطهو.

كفتة بالفطر

نصف كيلوغرام من لحم الكفتة
كوب ونصف الكوب من الفطر المعلب المفروم والمصفى
٦ بيضات
نصف كوب من السمن الحيواني أو النباتي
نصف كوب من الحليب
وربع ملعقة صغيرة من القرفة
ملعقتا طعام من الكعك المطحون
ربع كوب من الصنوبر
٤ فصوص ثوم
نصف ملعقة صغيرة من البهار ونصف ملعقة صغيرة من القرفة وملعقتا طعام من الماء البارد.

التحضير

يوضع اللحم في وعاء، ويضاف إليه الكعك المطحون والملح ونصف ملعقة صغيرة من البهار ونصف ملعقة صغيرة من القرفة وملعقتا طعام من الماء البارد. يخلط مزيج اللحم وتحضر منه أقراص بحجم حبات الجوز. تقلى الأقراص في الزيت أو السمن النباتي ثم توضع جانباً. يقلى الصنوبر حتى يصبح ذهبياً، ثم يخرج من المقلاة بواسطة ملعقة ذات ثقوب. يضاف الفطر إلى الزيت ويقلى فيه قليلاً. يخفق البيض مع الحليب والثوم ونصف ملعقة صغيرة من الملح ونصف ملعقة صغيرة من البهار وربع ملعقة صغيرة من القرفة. يسخن السمن في طبق مقاوم لحرارة الفرن حتى يصبح ساخناً جداً، ثم ترصف فوقه أقراص الكفتة. يوضع الفطر المقلي حول الأقراص، وكذلك الصنوبر المقلي. يصب بعدها مزيج البيض حول الأقراص. يخبز الطبق الزجاجي في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى يستوي البيض وينتفخ. يقدم الطبق ساخناً من الفرن.

مفروكة اللوز والقشدة

التحضير

يطحن اللوز مع السكر الناعم حتى يصبح ناعماً جداً مثل الدقيق. يضاف إليه فرك الكنافة ويخلط معه.

يضاف ماء الورد وماء الزهر.

ثم يضاف قطر السكر تدريجياً حسب الحاجة لجعل العجينة دبقة ومتماسكة.

تحول العجينة إلى كرات صغيرة ثم تسطّح. توضع في كل منها ملعقة طعام من القشدة ثم تغلق للحصول مجدداً على شكل كرة.

توضع كل كرة محشوة في قالب كاسترد صغير ذات خطوط مكسو بالسكر، ويضغط عليها جيداً قبل رفعها من القالب ورصفها في طبق التقديم.

تزين قطع المفروكة بزهر الليمون والقشدة والفستق الحلبي المطحون.

تحفظ في الثلاجة قبل التقديم وبعده.

كوبان من فرك الكنافة
٤ أكواب من اللوز المقشر
كوب من السكر الناعم
كوب إلى كوب ونصف الكوب من قطر السكر
ملعقتا طعام من ماء الورد
ملعقتا طعام من ماء الزهر أو أكثر إذا شئت
نصف كيلوغرام من القشدة الطازجة للحشوة.

مفروكة الفستق المد بالقشدة والقلوبات

التحضير

يطحن الفستق الحلبي مع السكر في خلاط الطعام للحصول على خليط متوسط الحبيبات.

يخلط الفستق الحلبي مع المفروكة، ويضاف إليهما قطر السكر تدريجياً، فضلاً عن ماء الورد وماء الزهر، للحصول في النهاية على عجينة دبقة.

يجب ألا يضاف قطر السكر دفعة واحدة إلى المزيج تفادياً للحصول على عجينة رخوة.

يسكب المزيج في قعر طبق التقديم ويمهّد سطحه ليصبح أملساً وناعماً.

تسكب القشدة في الأعلى وتبسط فوق كل معجون الفستق الحلبي.

يزين الطبق بالمزيد من الفستق الحلبي والكاجو المحمص واللوز والصنوبر.

يحفظ الطبق في الثلاجة قبل التقديم وبعده.

٤ أكواب من الفستق الحلبي المطحون
كوبان من المفروكة
كوبان من السكر
كوب إلى كوب ونصف
الكوب من قطر السكر
ماء ورد وماء زهر
كيلوغرام من القشدة
كاجو مقلي أو محمص
ولوز وصنوبر.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

يخنة البندورة (الطماطم) بالفلفل الحريف

نصف كيلوغرام من مكعبات اللحم (موزات الغنم أو البقر)
كيلوغرام من البصل الأحمر المقطع إلى شرائح رقيقة
ثلاثة أرباع الكوب أو كوب كامل من السمن الحيواني أو النباتي
ملعقة طعام من معجون الفلفل
كيلوغرام من البندورة الحمراء المقشرة والمفرومة
ملعقتا طعام من معجون البندورة (الطماطم)
ملح + نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود وربع ملعقة صغيرة من البهار
كمية كافية من الماء الساخن للطهو.

التحضير

يسخن الزيت في قدر، ويقلى فيه البصل حتى يشقرّ.
تضاف مكعبات اللحم ويتابع القلي. يضاف من ثم معجون الفلفل، وبعدها البندورة (الطماطم)، ومعجون البندورة.
يترك المزيج فوق النار حتى تذبل كل البندورة تقريباً. تضاف كمية كافية من الماء الساخن مع الملح والبهار والفلفل الأسود إلى المزيج. يترك المزيج فوق نار خفيفة حتى تنضج مكعبات اللحم وتصبح الصلصة كثيفة.
تقدم اليخنة مع الأرز الأبيض المطهو.

ملاحظة: أثناء طهو أي نوع من اليخنة، يجب إضافة الماء الساخن فقط عند الحاجة لتفادي تقلص اللحم.

لهاليب بالفطر والجوز

نصف كيلوغرام من اللحم الهبر المفروم خشناً
كوب ونصف الكوب من السمن النباتي أو الحيواني
١٥ إلى ٢٠ بصلة صغيرة مقشرة
٨ إلى ١٠ فصوص ثوم
٣ رؤوس متوسطة من الفلفل الأخضر، مقطعة إلى مكعبات
٤ رؤوس من الفلفل الأحمر الحريف جداً، مقطعة إلى مكعبات
نصف كيلوغرام من البندورة (الطماطم) الحمراء المقشرة والمهروسة في الخلاط
كيلوغرام من البندورة الحمراء المقشرة والمفرومة
نصف كيلوغرام من الباذنجان
علبة كبيرة من الفطر المفروم والمصفى
كوب من الجوز المقلي
كويان من الماء الساخن.

التحضير

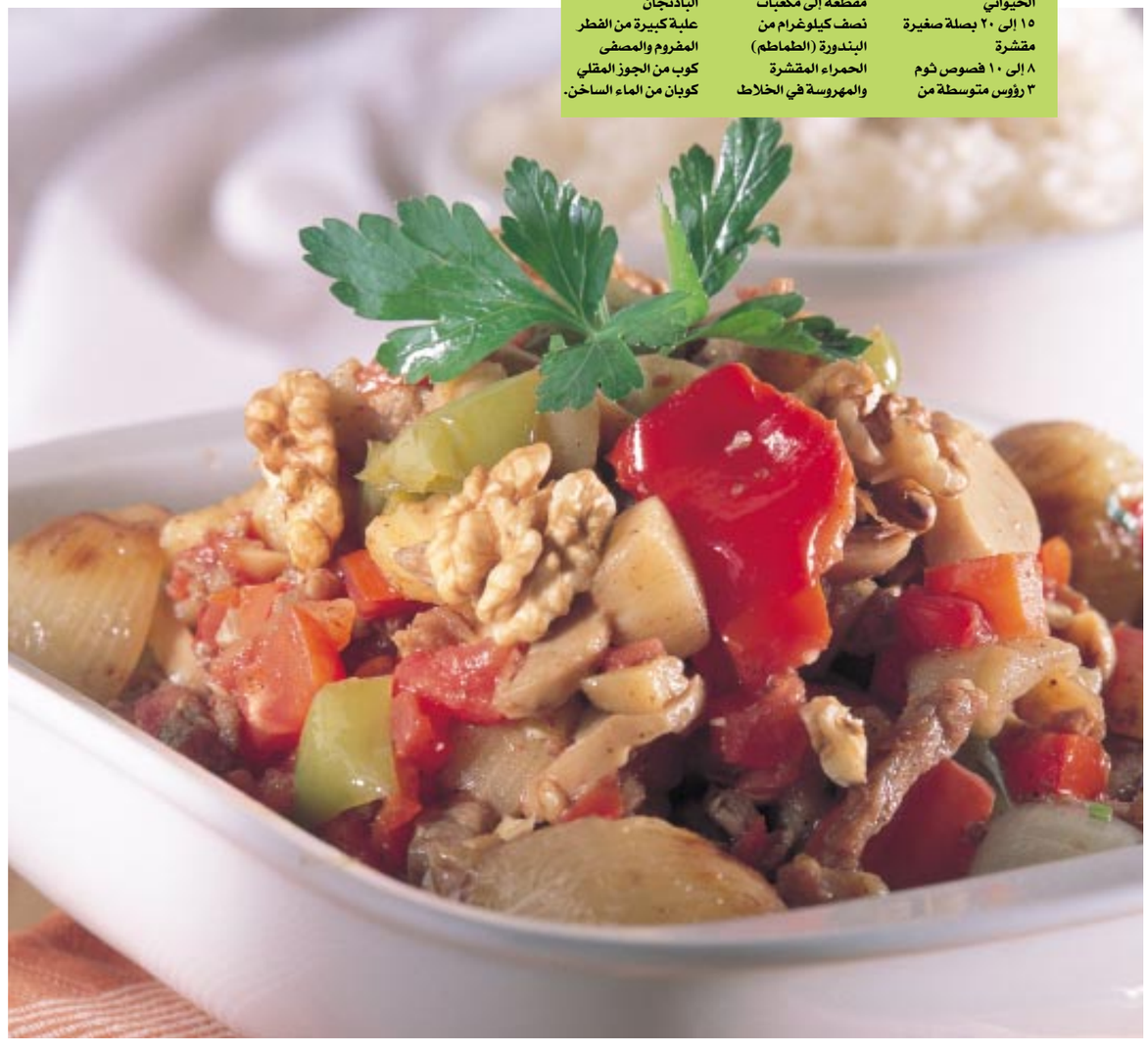
يسخن الزيت ويقلى فيه البصل حتى يشقر لونه. يضاف إليه الثوم ويتابع القلي. يضاف من ثم اللحم ويقلى الكل حتى يتغير لون اللحم.

يضاف الفلفل ويخلط الكل لبضع دقائق. تضاف من ثم هريسة البندورة، والبندورة المفرومة، وكويان من الماء الساخن. يطهى الكل لمدة ١٠ دقائق إضافية.

يقشر الباذنجان ويقطع إلى شرائح. تنقع هذه الشرائح في الملح والماء لمدة نصف ساعة، ثم تغسل وتصفى وتقلى في الزيت حتى تصبح وردية اللون.

يضاف الباذنجان والفطر إلى مزيج اللحم والبندورة. يجب ألا يحرك المزيج بواسطة الملعقة. ترش التوابل فوق المزيج ويتابع الطهو فوق نار خفيفة حتى ينضج الباذنجان.

يسكب المزيج في طبق التقديم ويزين بالجوز المقلي ويقدم ساخناً.



كفتة مع الباذنجان والبندورة

٧٥٠غ من لحم البقر أو لحم الغنم المفروم
ملعقتا طعام من أوراق النعناع الطازجة المفرومة
ملعقتان صغيرتان من الزنجبيل الطازج المبشور ناعماً
ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
نصف ملعقة صغيرة من غارام ماسالا (مزيج توابل)
JARAM MASALA
ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحريف
ربع كوب من اللبن
٣ ملاعق طعام من السمن أو الزبدة
٣ بصلات متوسطة، مقطعة إلى شرائح
فصان مهروسان من الثوم
نصف ملعقة صغيرة من الهال المطحون
ملعقة صغيرة من غارام ماسالا (مزيج توابل)
JARAM MASALA
ملعقة صغيرة من مسحوق العقدة الصفراء
ملعقة صغيرة من بذور الكمون
ملعقة طعام من معجون البندورة (الطماطم)
رأسان متوسطان من البندورة (الطماطم)، مفرومان
رأسان مفرومان من الباذنجان الصغير
رأسان صغيران من الفلفل الأحمر الحريف الطازج، مفرومان، كوب من مرقة اللحم، ملعقة طعام من أوراق الكزبرة الطازجة المفرومة.

التحضير

يخلط اللحم مع النعناع والزنجبيل والكزبرة المطحونة والغارام ماسالا ومسحوق الفلفل واللبن في وعاء متوسط.

يحول مزيج اللحم إلى كرات بيضوية صغيرة. توضع هذه الكرات في صينية وتغطى وتحفظ في الثلاجة لمدة ساعة.

تسخن نصف كمية السمن في قدر، وتقلى فيها أقراص الكفتة على دفعات حتى تحمر. تصفى الأقراص المقلية فوق محارم المطبخ وتوضع جانباً.

تسخن بقية السمن في المقلاة نفسها، ويقلى فيها البصل والثوم والهال والغارام ماسالا والعقدة الصفراء والكمون. يحرك الكل جيداً حتى يحمر البصل قليلاً.

يضاف معجون البندورة، والبندورة، والباذنجان، والفلفل. يطهى الكل مع التحريك لمدة ٥ دقائق أو حتى تصبح الخضار طرية. تضاف مرقة اللحم وأقراص الكفتة، ويطهى الكل وهو مغطى لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً. يرفع الغطاء عن القدر ويطهى الكل فوق نار خفيفة لمدة ١٠ دقائق أو حتى تتضح الكفتة وتصبح الصلصة كثيفة. تضاف أوراق الكزبرة الطازجة إلى المزيج مباشرة قبل التقديم.

جاتوه بالشوكولا

التحضير

تدهن صينية مستطيلة بالزيت ويرش فوقها الدقيق. يحمى الفرن إلى حرارة ٣٥٠ درجة فهرنهايت.

تخفق كل المكونات بسرعة بطيئة، شرط كشط الوعاء باستمرار. يتابع خفق المكونات بسرعة عالية لمدة دقيقتين أو ثلاث دقائق. تُسكب المكونات المخفوقة في الصينية وتخبز لمدة ٤٠ إلى ٤٥ دقيقة أو حتى يخرج العود الخشبي نظيفاً بعد غرزه في الجاتوه. يترك الجاتوه حتى يبرد ثم يقلب رأساً على عقب.

تذوب الشوكولا وتبسط فوق مستطيل حتى تجمد. يزين الجاتوه بقطع الشوكولا السوداء والبيضاء.

غطاء الشوكولا

ثلث كوب من الزبدة الطرية
٦٠غ من الشوكولا شبه الحلوة المذوبة والمبردة
كوبان من السكر الناعم
فانيلا
ملعقتا طعام من الحليب.

تخلط الزبدة مع الشوكولا في وعاء متوسط. يضاف إليهما السكر الناعم. تضاف من ثم الفانيلا والحليب ويخلط الكل معاً للحصول على مزيج ناعم وقابل للبسط.

لفافات الشوكولا

يذوب ١٠٠ غ من الشوكولا السوداء شبه الحلوة. تسكب الشوكولا المذوبة بواسطة الملعقة فوق ورق البرشمان، ثم تسحب الملعقة للحصول على شكل نصف دائري مبين في الصورة.

يذوب ١٠٠ غ من الشوكولا البيضاء شبه الحلوة. تسكب الشوكولا المذوبة بواسطة الملعقة فوق ورق البرشمان، ثم تسحب الملعقة على نحو جانبي للحصول على شكل نصف دائري مبين في الصورة.

يزين الجاتوه بقطع الشوكولا ويقدم.

كوبان من الدقيق المتعدد الاستعمالات
كوبان من السكر
نصف كوب من السمن بنكهة الزبدة (كريسكو)
ثلاثة أرباع كوب من الماء
ثلاثة أرباع كوب من حليب الزبدة (٤/٣ الكوب من الزبدة مع ملعقة طعام ونصف الملعقة من عصير الليمون)
ملعقة صغيرة من صودا الخبز
ربع ملعقة صغيرة من الملح
فانيلا
نصف ملعقة صغيرة من الباكينغ باودر
بيضتان
١٢٠غ من الشوكولا شبه الحلوة، مذوبة ومبرّدة.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

الحبش المحشو

بالأرز والقلوبات على الطريقة الشرقية

حبش واحد وزنه ٣ إلى ٤ كيلوغرامات (يفضل ألا يكون محليا)
كيس طهو حجمه كبير
علبة من الزبدة في حرارة الغرفة
ملعقة صغيرة من البهار الحلو
نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض
ربع ملعقة صغيرة من جوزة الطيب
ملح
ربع ملعقة صغيرة من مسحوق كبش القرنفل
نصف ملعقة صغيرة من القرفة
ورقتا غار
بصلة واحدة
٥ حبات من الفلفل
٥ حبات من البهار الحلو
عود كراث
كوبان من مرقة الدجاج
جزرة واحدة
عود كرفس.

طريقة تحضير الحبش

يذوب الثلج عن الحبش وذلك بإخراجه من قسم التجليد من الثلاجة وتركه لمدة يومين إلى ثلاثة أيام في البراد حتى يذوب الثلج عنه. كما يمكن نقع الحبش في الماء البارد في وعاء كبير لمدة ٣ إلى ٤ ساعات، شرط تغيير الماء على الدوام حتى يصبح لحم الحبش طرياً عند لمسه بالأصابع.
تنزع ورقة النايلون عن الحبش، ثم يغسل جيداً وتنزع رقبته وأحشاؤه الموجودة في بطنه. يرش الملح والفلفل الأبيض في بطن الحبش وعلى سطحه الخارجي، ثم يترك الحبش جانباً في مصفاة لمدة ساعة أو ساعتين. يجفف بعدها بطن الحبش بمحارم المطبخ الورقية. يغرز قلم رصاص كليل أو عود خشبي صيني تحت سطح جلد الحبش وذلك في محاولة لفصل الجلد عن اللحم. تدخل اليد تحت جلد الحبش لفصل الجلد عن اللحم قدر الإمكان. في وعاء آخر، تخلط الزبدة الطرية مع التوابل ويستعمل هذا المزيج لبسطه تحت الجلد فوق اللحم الصدر، شرط إقحام مزيج الزبدة إلى الحواف والرجلين أيضاً. يحشى بطن الحبش بقسم من الأرز المحضر، ثم تخاط المساحة المفتوحة بين الرجلين وتربط الرجلان معاً بواسطة خيط. يغرز سيخ خشبي في كل جانح لتثبيته في مكانه.
يوضع الحبش المحشو في كيس طهو بحجم الحبش، وتوضع معه كل الخضار والتوابل المذكورة في الوصفة. يطهى الحبش في فرن حرارته ٤٥٠ درجة فهرنهايت لمدة ١٠ دقائق حتى يستوي الجلد. تخفف بعدها حرارة الفرن إلى ٣٢٥ درجة فهرنهايت ويطهى الحبش لمدة ٣ساعات إلى ٣،٥ ساعات حتى يصبح جلده وردي اللون ولحمه ناضجاً. وعليك تحريك كيس الحبش من حين الى آخر ليبقى الحبش ممزوجاً أو مغموراً بعصارته.
يفتح الكيس وتصفى منه الصلصة. يتابع تحميص الحبش في الفرن حتى يصبح جلده هشاً وذهبياً.
ينقل الحبش إلى طبق التقديم ويفك الخيط الذي يربط الرجلين.
يقدم الحبش مع بقية الأرز ويرش فوقه المزيد من الصنوبر والزبيب والكستناء. ويمكنك تزيين الحبش ببعض الاكسسوارات كشريط أحمر على رقبة الحبش وتغطية أطراف الرجلين بجوارب ورقية.

الأرز

كيلوغرام من لحم البقر أو الغنم المفروم على نحو متوسط
بصلة متوسطة مفرومة، نصف كوب من السكر المحروق على شكل كاراميل، ملعقتا طعام من السبع بهارات
٣ ملاعق طعام من السمن وملعقتا طعام من الزبدة وملعقتا طعام من الزيت النباتي، كوب ونصف كوب من الأرز الايطالي مع كوب ونصف كوب من الأرز الأميركي الطويل الحبة، ٦ أكواب من مرقة الدجاج أو الماء، ملح
كوب من اللوز المقلي، كوب من الصنوبر المقلي
كوب من الفستق الحلبي المسلوق والمقشر
نصف كيلوغرام من الكستناء المسلوقة والمقشرة والمقلية قليلاً، كوب من الزبيب المقلي.

تحضير الأرز

يغسل الأرز بالماء البارد إلى أن يصبح ماء الغسل صافياً. يصفى الأرز في مصفاة.
يسخن السمن مع الزيت والزبدة في قدر كبيرة ويقلى فيها الصنوبر والفستق واللوز قبل وضعهم فوق محارم المطبخ الورقية. يستعمل الزيت نفسه لقلي الكستناء والزبيب، ثم يوضع الاثنان جانباً. يستعمل الزيت نفسه أيضاً لقلي البصل المفروم حتى يصبح شاحباً. يضاف إليه اللحم ويتابع القلي بواسطة ملعقة خشبية إلى أن يتغير لون اللحم ويبدأ بالنضوج.
يضاف الملح والتوابل إلى اللحم، ثم يضاف الأرز ويتابع القلي لمدة دقيقة أو دقيقتين حتى يصبح الأرز مقلياً قليلاً.
يحرق نصف كوب من السكر حتى يصبح ذهبي اللون مثل الكاراميل ثم يضاف إليه كوب من الماء ويغلى الاثنان معاً.
تضاف ٥ أكواب من الماء أو مرقة الدجاج وكوب من ماء السكر المحروق. يخلط الكل معاً ويضاف الملح حسب الحاجة.
يطهى الأرز فوق نار قوية حتى يبدأ بالغليان. تغطى حينها القدر وتخفف النار ويطهى الأرز حتى يجري امتصاص كل الماء ويستوي الأرز. تترك القدر مغطاة لمدة نصف ساعة بمنشفة مطبخ حتى يرتاح الأرز.

تحضير الصلصة

٤ ملاعق طعام من الزبدة
٤ ملاعق طعام من الدقيق
٤ أكواب من صلصة شواء الحبش
نصف ملعقة طعام من السبع بهارات.

التحضير

تسخن الزبدة حتى تذوب. يضاف إليها الدقيق ويقلى الاثنان معاً لمدة دقيقة أو دقيقتين. تضاف بعدها صلصة شواء الحبش ويحرك المزيج ويطهى فوق النار حتى تصبح الصلصة كثيفة. تضاف التوابل وتخلط مع الصلصة بواسطة مخفقة معدنية أو ملعقة خشبية لتفادي الحصول على صلصة كثيرة الكتل.

ملاحظة: إذا أصبحت الصلصة كثيرة الكتل، يجب تصفيتها عبر منخل.

معكرونة بيني أرابياتا

التحضير

تملأ قدر كبيرة بالماء المملح وتوضع فوق النار حتى الغليان. تضاف إليها المعكرونة وتسلق فيها لمدة ٩ إلى ١١ دقيقة حتى تصبح شبه ناضجة. حين تصبح المعكرونة جاهزة، تصفى من الماء وتعاد إلى القدر لكي تبقى ساخنة.

أثناء سلق المعكرونة، يقلى الفلفل الحريف المفروم في زيت الزيتون لمدة دقيقتين حتى يمتزج الزيت بنكهة الفلفل. تضاف إليه البندورة وتقوّى النار وتحرك محتويات القدر. تضاف هريسة البندورة إلى المزيج ويطهى الكل معاً حتى تصبح الصلصة كثيفة. نمزج المعكرونة المسلوقة مع الصلصة ثم نسكبها في طبق ونزينه بأوراق البقدونس أو الكزبرة الطازجة ونقدمه مع جبنة البارميسان.

ملاحظة: يصبح الفلفل الحريف لذيذاً جداً في هذه المعكرونة. وتصبح النكهة رائعة فعلاً عند امتزاج الفلفل مع زيت الزيتون.

نصف كيلوغرام من البندورة (الطماطم) الطازجة المقشرة والمفرومة
ملعقتا طعام من معجون البندورة
رأسان من الفلفل الأحمر الحريف، مفرومان ناعماً
٤ ملاعق طعام من زيت الزيتون
نصف كيلوغرام من معكرونة بيني
ملح، جبنة بارميسان مبشورة.

شعيبيات بالسلق

العجينة
٤ أكواب من الدقيق (الطحين)
ربع كوب من الزيت النباتي
ملعقة صغيرة من الباكينغ باودر
ملعقة صغيرة من الملح
بيضة واحدة ونصف كوب من اللبن
ماء حسب الحاجة

صفار بيضة واحدة
وملعقة صغيرة من الحليب لدهن سطح العجينة
بذور سمسم.

الحشوة
بصلتان متوسطتان مفرومتان ناعماً
كيلوغرام من السلق المغسول والمفروم خشناً
نصف كوب من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
ملعقة طعام من السماق
نصف ملعقة طعام من حامض الليمون
كوب من الصنوبر
نصف كوب من الزبيب
كوب من الحمص المسلوق
نصف ملعقة صغيرة من البهار
ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر.

التحضير

تخلط كل مكونات العجينة المذكورة أعلاه في خلاط الطعام وتضاف إليها كمية كافية من الماء للحصول على عجينة متوسطة الليونة. تترك العجينة مغطاة حتى ترتاح لمدة نصف ساعة. تقسم العجينة كرات صغيرة بحجم حبات الجوز. ثم ترق هذه الكرات إلى دوائر قطرها ١٥ سم فوق طاولة مكسوة بالدقيق. وتحشى الدوائر بالحشوة الباردة ثم تطوى من ثلاثة جوانب مثل الفطائر.

يدهن سطح الشعيبيات بمزيج صفار البيض والحليب وترش فوقها بذور السمسم. تخبز الشعيبيات في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى يصبح سطحها وردي اللون. تقدم الشعيبيات فاترة.

تحضير الحشوة

يسخن الزيت في قدر ويقلى فيه البصل المعصور حتى يصبح شاحب اللون. تطفأ النار ويضاف إلى القدر كل من السلق المعصور والسماق وحامض الليمون والصنوبر والزبيب والحمص المسلوق والبهار والفلفل الأحمر. لعصر السلق جيداً، يرش القليل من الملح فوق السلق المفروم ثم يدعك باليدين حتى خروج الماء الأخضر اللون. يضغط على السلق جيداً بين راحتيّ اليدين ثم يضاف السلق إلى القدر مع بقية المكونات. لعصر البصل، تكرر العملية نفسها المعتمدة مع السلق.

جاتوه باللوز والتمر

التحضير

يخفق البيض ويضاف إليه السمن النباتي. يتابع الخفق، ثم يضاف السكر ويتابع الخفق.

يضاف بعدها برش البرتقال وعصير البرتقال والباكينغ باودر والفانيلا.

تضاف كمية كافية من الدقيق إلى الخليط للحصول على عجينة أقسى قليلاً من عجينة الجاتوه.

تؤخذ قطعة بحجم البرتقالة من العجينة وتسكب بقية العجينة في قالب دائري قطره ٢٤ إلى ٢٦ سم خاص بجاتوه الجبنة، مدهون بالزبدة ومكسو بالدقيق.

توزع حبات التمر والقرفة وجوزة الطيب فوق عجينة الجاتوه.

يضاف المزيد من الدقيق إلى كتلة العجينة الباقية وتُبشر هذه العجينة فوق الجاتوه بالتناوب مع اللوز المطحون.

يخبز الجاتوه في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى يصبح سطحه قاسياً ويستوي من الداخل.

يخرج الجاتوه من الفرن ويفرغ من القالب ويترك حتى يبرد ثم يرش فوقه السكر الناعم ويقدم.

ملاحظة: تكون الطبقة العلوية للجاتوه أقسى من الجاتوه نفسه.

يمكن تقديم هذا الجاتوه مع الشاي أو القهوة.

٤ بيضات
كوب وربع الكوب من السمن النباتي (كريسكو بنكهة الزبدة)
كوب وربع الكوب من السكر
نصف ملعقة طعام من برش البرتقال
ربع كوب من عصير البرتقال
نصف كوب من اللوز المحمص والمطحون خشناً
ملعقتان صغيرتان من الباكينغ باودر
فانيلا
نصف ملعقة صغيرة من القرفة
رشة من جوزة الطيب
ثلاثة أرباع الكوب من التمر الخالي من النوى والمفروم.